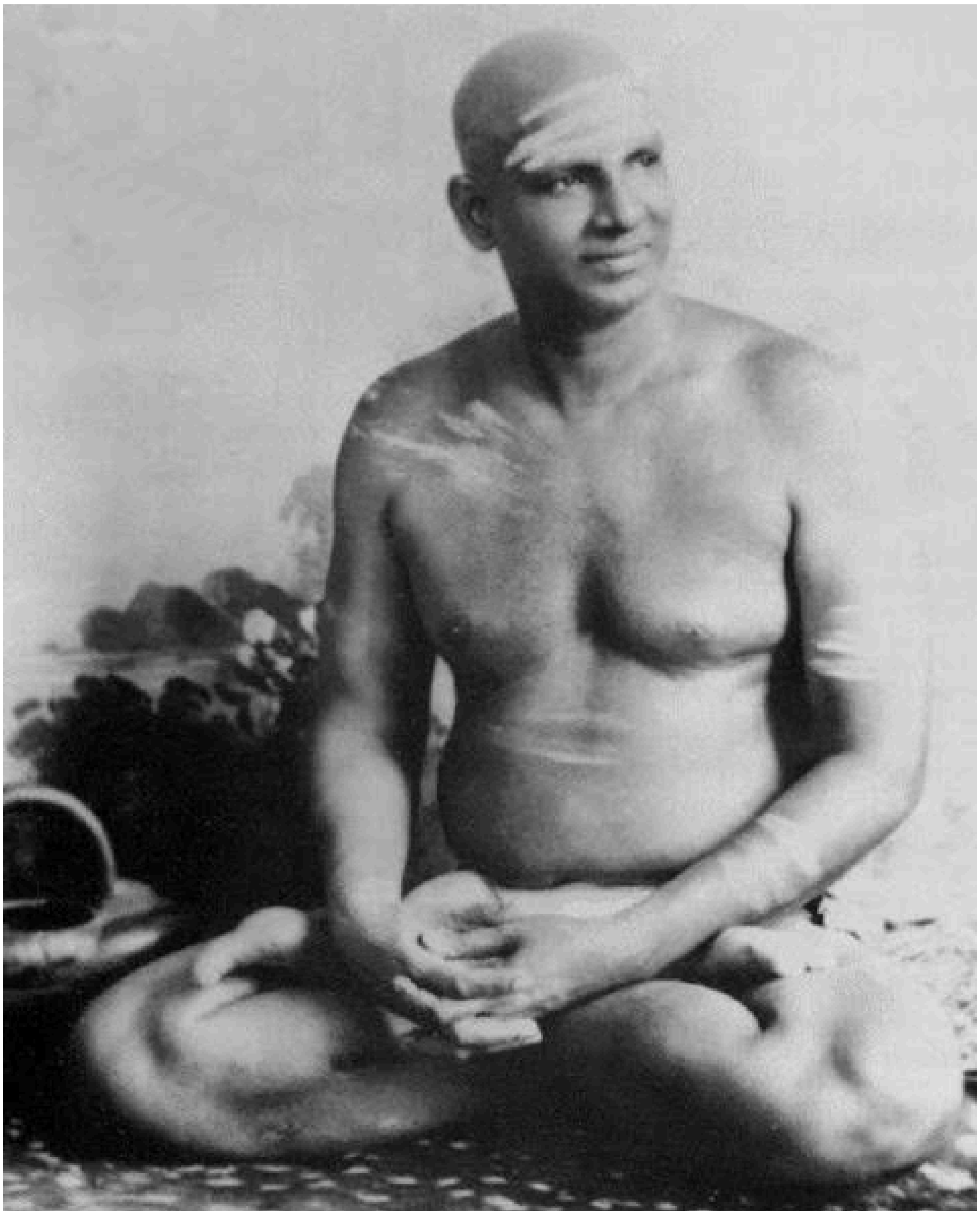
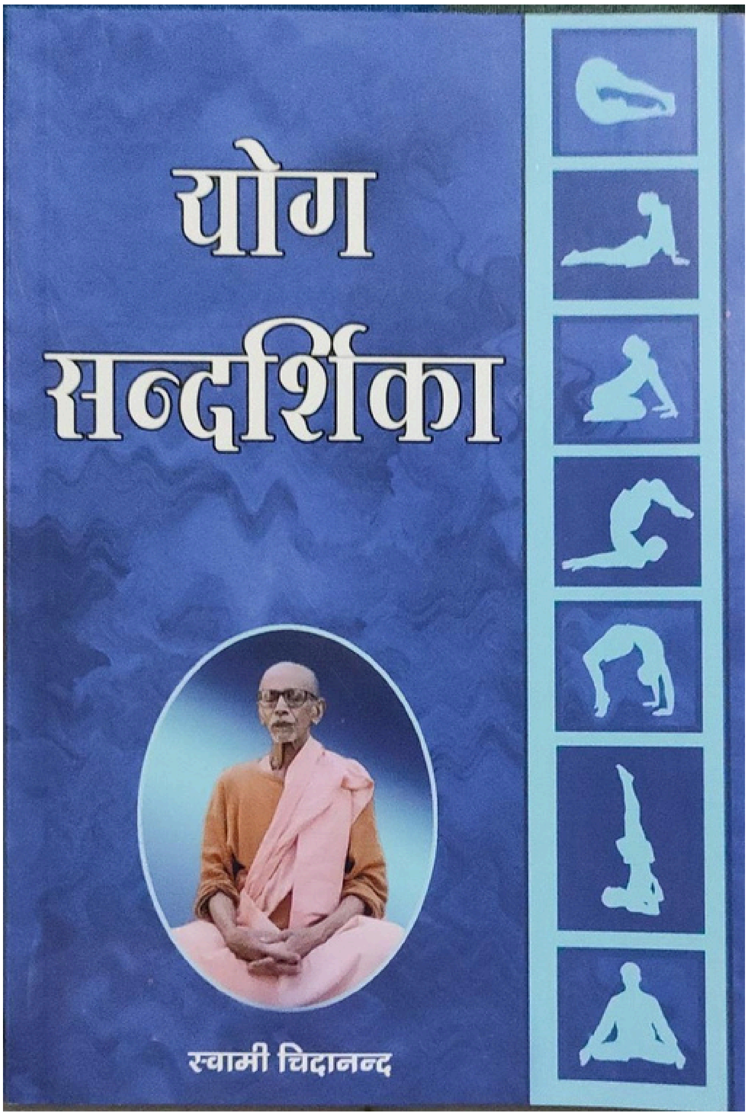



योग
सन्दर्शिका
स्वामी चिदानन्द

# योग-सन्दर्शिका

PRACTICAL GUIDE TO YOGA

का अविकल अनिुाद

लेखक

श्री स्िामी चिदानन्द

अनिुादक

श्री शििगोविन्द गुप्त

एम.ए., एल.टी., साहित्यरत्न

प्रकाशक

द डििाइनलाइफसोसायटी

पत्रालय : शिर्ानन्दनगर-२४९१९२
जिला : हटिरी गढ़िाल, उत्तराखण्ि् (हिमालय), भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

षष्ठ हिन्दी संस्करण : २०१७
(२,००० प्रततयााँ)



**HC45**

**PRICE:55/-**

'द डििाइन लाइफ सोसायटी, शिर्ानन्दनगर' के र्लए
स्िामी पद्मनाभानन्द द्िारा प्रकाशर्त तथा उन्हींके द्िारा 'योगर्ेदान्त
फारेस्ट एकेिमी प्रेस, पो. शिर्ानन्दनगर, जि. हटिरी-गढ़िाल,
उत्तराखण्ि, विपन २४९१९२' में मुहित ।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

# प्रकाशकीय

हदव्य िीिन संघ (द डििाइन लाइफ सोसायटी) ने िठयोग तथा योगासनों पर प्रथम बार गुरुदेि श्री स्िामी शििानन्द िी मिारिा की पुस्तक प्रकाशशत की थी। िषष १९७७ में आश्रम के िररष्ठ साधक तथा िठयोग-प्रशशक्षक श्री स्िामी योगस्िरूपानन्द िी (उन हदनों ब्रह्मिारी कृष्णमूतत िके नाम से ज्ञात) ने परम पूज्य श्री स्िामी चिदानन्द िी मिारिा द्िारा िठयोग तथा आसनों पर हदये गये वििेिारात्मक तनदेशों को मूल अंग्रेजी पुस्तक 'Practical Guide to Yoga' में संकशलत ककया था। यि पुस्तक सम्भितः इस विषय पर हदव्य िीिन संघ का दूसरा प्रकाशन थी। प्रस्तुत पुस्तक 'योग-सन्दर्शकिा' मूल पुस्तक का हिन्दी संस्करण िै।

योग-साधना में शारीररक स्िस्थता की अतनिायतिा के बारे में कुछ किनेकी आिश्यकता निीीं। अपने दैतनक कायों को सम्पन्न करनेके शलए गृिस्थों के शलए भी शारीररक स्िस्थता का मित्त्ि िै। इस पुस्तक में कुछ िुने िुए आसनों की वििेिारात्मक व्याख्या प्रस्तुत की गयी िै। पूणकाशलक साधक िी निीीं, गृिस्थ िन भी सरलतापूिकि इन आसनों का अभ्यास कर सकते िैं। इस दृजष्ट से िनसाधारण तथा आध्याजत्मक साधकों के शलए इस पुस्तक की विषय-सामग्री एक िरदान िै।

इस पुस्तक में साधकों के मन में उठने िालेअनेक प्रश्नों के उत्तर हदये गये िैं, उनकी शंकाओंका समाधान ककया गया िै तथा योगासनों से िोनेिाली सम्भावित िातनयों से सम्बजन्धत अनािश्यक तथा आधारिीन मान्यताओंको तनमूलि करने का प्रयास ककया गया िै। ध्यान के परम लक्ष्य-जिसकी ओर अभ्यासी जिज्ञासु योगासनाभ्यास में पूणतिा प्राप्त करने के पश्िात् ्बढ़ता िै-को प्राप्त करने िेतु वििेिारात्मक तनदेश भी इसमें हदये गये िैं।

पुस्तक में िर्णति अचधकांश आसनों को चित्रांकित करने के शलए परम पूज्य श्री स्िामी चिदानन्द िी मिारिा ने स्ियं अपनेछायाचित्र प्रदान ककये थे। इस दृजष्ट से पुस्तक का मित्त्ि बढ़ गया िै।

श्री शििगोविन्द गुप्त, एम.ए., एल.टी., साहित्यरत्न ने मनोयोगपूिकि मूल पुस्तक का हिन्दी अनुिाद ककया िै। इसके शलए िम उनके अत्यन्त आभारी िैं। अन्य भाषाओंके अततररक्त अंग्रेजी में इस पुस्तक के कई संस्करण प्रकाशशत िो िुके िैं। आशा िै, प्रस्तुत हिन्दी संस्करण का भी सुधी पाठक स्िागत करेंगे।

**-द डिवाइन लाइफ सोसायटी**

# भूर्मका

आद्य योगीश्रि भगिान् ्र्शि तथा िगद्गुरु योगेश्रि भगिान् ्कृष्ण को प्रणाम। ब्रह्मलीन योगी गुरु प्रातःस्मरणीय पूज्य श्री स्ामी र्शिानन्द िी मिारि के श्रीरणों में साष्टांग प्रणाम। आत्मविकास के माग िके पचधक योग के समस्त विद्याथी योगाभ्यास में पूण िसफलता प्राप्त करें-यि मेरी िाहदिक कामना िै!

प्रस्तुत पुस्तक के र्लए भूर्मका र्लखतेिुए मुझे अतत-प्रसन्नता िो री िै। योग के विद्याचथयों के र्लए यि एक उत्तम सन्दभ–सामग्री िै। यि उन लोगों के र्लए विशेष रूप से उपयोगी िैं िो अपनेशारीररक-मानर्सक स्ास्थ्य् तथा शजक्त के र्लए योगासनों का दैतनक अभ्यास करते िैं। दैतनक योग-साधना के समस्त पक्षों पर प्रकाश िालनेिाली बिुमूल्य सामग्री इस पुस्तक के पृष्ठों में समाहित िै। सूयनिमस्कार तथा ध्यान से सम्बजन्धत वििरणों को भी इस पुस्तक में सजम्मर्लत कर हदये िानेके कारण पाठकों के र्लए यि अत्यन्त उपयोगी बन गयी िै। चित्रों के कारण इसकी उपयोचगता और भी बढ़ गयी िै।

अभ्यास प्रारम्भ करने से पिू िआप इस पुस्तक को आरम्भ से अन्त तक पढ़ िालें। अध्याय संख्या १, २, ३ तथा २१ पर विशेष ध्यान दें। सम्यक् दृजष्टकोण रखते िुए आध्याजत्मक भिा से अपना दैतनक योगाभ्यास-कायक्रिम प्रारम्भ करें। अभ्यास-पथ पर धीरे-धीरे आगेबढ़ें। अजन्तम सीमाओंपर पिुँिने का प्रयत्न न करें। ल्दिबािी न करें। जिस आसन या कक्रया का अभ्यास आप करें, केिल उसी पर मन को संकेजन्ित करें। इससे े अभ्यास अचधक प्रभािकारी बन िायेगा। सन्तुर्लत तथा तनिामुक्त रिते िुए, प्रसन्न मन से अभ्यास करें। योगाभ्यास के स्थल को साफ-सुथरा रखें। अभ्यास करते ेसमय पिनेिानेिाले कपडों तथा प्रयोग में लाये िाने िाले कम्बलों आहद को ककसी अन्य उद्देश्य से उपयोग में न लाय।ें इस बात का सदैि स्मरण रखें कक योग एक पवित्र विद्या िै। िि शारीररक, मानर्सक तथा प्राणिक संिधिन एिं आध्याजत्मक प्रकटन की एक प्रणाली िै। इसका अभ्यास मुख्यतः एक आध्याजत्मक प्रकक्रया िै, यद्यवप यि (प्रकक्रया) भौततक शरीर, श्ासि तथा मन के तनयन्त्रण पर आधाररत िै। यहद आप इन बातों को ध्यान में रखेंगे,े तो आपको योगि–ो समग्र मानिता को स्ास्थ्य्, शाजन्त तथा आनन्द प्रदान करने में सिायक िै-से अचधकतम लाभ प्राप्त िोगा।

योगाभ्यास में तनयर्मत रिें; तनयत समय पर िी अभ्यास करने का प्रयत्न करें। ििो थोडा िी अभ्यास करें; परन्तु पुस्तक में हदये गये तनदेशों के अनुसार िी करें। यहद अपनेितमान दैतनक कायक्रिम के कारण आप योगाभ्यास के र्लए समय निंतनकाल पाते, तो मेरा सुझाि िै कक आप सुबि एक घण्टा पिले ेउठ िाया करें। इस प्रकार आपको एक घण्टा अचधक समय र्मल िायेगा। इस समय में आप योगाभ्यास कर सकते िैं। अध्याय ३ में हदये गये आिश्यक तनदेशों का पालन करें। योग के प्रतत िास्तविक रुचि तथा स्थायी उत्साि बनाये रखें। आसनों का अभ्यास करते ेसमय प्रारम्भ से िी उनके पूण िरूप की पराकाष्ठा तक िानेका प्रयास न करें। अभ्यास करते ेसमय धीरे-धीरे आगे ेबढ़ें। आप यथासमय आसनों को भली प्रकार से करने लगेंगे। आपका शरीर

योग सन्दर्शकिा 5 अनिाश्यक क्लाजन्त तथा तनिा से भी मुक्त रि सकेगा। अभ्यास की सम्पूण िअिचध में अपनेर्ििेक तथा सामान्य बोध का उपयोग करें।

एक आिश्यक बात। आिकल योग के विद्याचथयियों को यि कि कर भयभीत कर हदया िाता िै कक योगासनों से शरीर और मन को िातन पिुँच सकती िै तथा शरीर अनेक असाध्य व्याचधयों से ग्रस्त िो सकता िै। यि भी कि हदया िाता िै कक योग्य गुरु या प्रर्शक्षक के मागदिशनि के अभाि में योगाभ्यास करना हितकर निीं िै। म ैंइस बात को स्पष्ट कर देना िािता िूँ। यद्यवप मुख्य साधना के रूप में िठयोग अथिा कुण्र्लिनीयोग के पूणकिार्लक अभ्यास के र्लए योग्य गुरु की आिश्यकता िोती िै; परन्तु ककसी साधारण व्यजक्त द्िारा सामान्य स्िास्थ्य् बनाये रखने ेके उद्देश्य से कुछ िुने िुए आसनों का अभ्यास करते ेसमय इस प्रकार का तनयम लागू निीं िोता। सामान्य रूप से स्िस्थ व्यजक्त तनत्य आधे से एक घण्टे के र्लए कुछ िुने िुए आसनों का अभ्यास कर सकते िैं। इसमें ककसी प्रकार का िोर्खम निीं। इस प्रकार के अभ्यास के पररणाम स्िास्थ्यकर तथा हितकर िोते िैं। यहद आसनों सेसम्बजन्धत तनदेशों का भली प्रकार पालन ककया िाये, तो आसनों का इस प्रकार का सीर्मत अभ्यास करते ेसमय भयभीत िोनेकी आिश्यकता निीं।

ब्रह्मिारी श्री कृष्णमूतत िी (अब स्िामी योगस्िरूपानन्द) ने इस सन्दर्शकिा की पाठ्य-सामग्री का सुवििाररत संकलन ककया िै। योग के विद्याथी के रूप में िि तनष्कपटता से ज्ञान-प्राजप्त में रत िैं। इसके र्लए म ैंउन्िें बधाई देता िूँ। सामान्यतः साधना विशेषतः योग, आसन, प्राणायाम आहद पर मनैंउनसे ेवििारपूिकि िाताकी थी। उस अिसर पर मेरे तनदेशों तथा व्याख्यानों को उन्िोंनेध्यानपूिकि सुना तथा उन्िें र्लवपबद्ध भी ककया। उनके इस पररश्रम का पररणाम िी यि सन्दर्शकिा िै। मुझे इस बात की प्रसन्नता िै कक उनके इस सत्प्रयास का फल योग के प्रत्येक विद्याथी के र्लए उपयोगी तथा ठोस सामग्री प्रस्तुत करने िाली इस पुस्तक के रूप में अब समस्त साधकों के र्लए उपलब्ध िै। मेरी कामना िै कक पुस्तक का सिाचधक प्रिार िो! ईश्िर समस्त योगाभ्यार्सयों को स्िास्थ्य्, शजक्त तथा सफलता प्रदान करें!

**-स्वामी चिदानन्द**

# दो शब्द

'योग' शब्द का अथ िबुित विस्तृत िै। अचधकांश व्यजक्त िठयोग या रियोग (अष्टांगयोग) को िी योग मानते िैं। यद्यवप योग के बारे में बुित-कुछ र्लखा िा िुका िै, तथावप एक सामान्य व्यजक्त के र्लए योग अब भी एक रिस्य िै। मिाभारत तथा (उसके एक अंशं) भगिद्गीता को भी योगशास्त्र किा िाता िै। समस्त योग-साहित्य में इस बात पर बल हदया गया िै कक मानि की समस्याओंका समाधान केिल योग के पास िै।

आिाय िशंकर ने अपनेग्रन्थ 'अपरोक्षानुभूतत' में रियोग की ििििािकी िै तथा अन्त में र्लखा िै-"इस प्रकार समस्त अंगों समेत रियोग िर्णति ककया गया। जिन व्यजक्तयों की सांसाररक कामनाएँआंर्शक रूप से क्षीण िो पायी िैं, उनके र्लए रियोग के साथ िठयोग को भी संयुक्त कर देना िाहिए।" िठयोगप्रदीवपका के अनुसार, "त्रत्रविध तापों से पीडडत व्यजक्तयों के र्लए िठयोग एक शरण्यस्थल के समान िै। प्रत्येक प्रकार के योग का अभ्यास करने िाले साधकों का आधार िठयोग िै" (१ - १०) | िठयोग के अन्तगति आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुिा तथा कक्रयाए ाँसजम्मर्लत िैं। योग-साधकों के र्लए यि चिन्तन का विषय िै कक कब तथा कैसे योगाभ्यास प्रारम्भ ककया िाये।

यि मेरा सौभाग्य िै कक अपनी आध्याजत्मक साधना में म ैंपरम पूज्य श्री स्िामी चिदानन्द िी मिारा का मागतिनदेशन प्राप्त करता रिा िूाँ। लालबिादुर शास्त्री नेशनल एकेिमी ऑफ एर्मतनस्ट्रेशन, भारत सरकार, मसूरी, उत्तराखण् के प्रथम श्रेणी के अचधकाररयों के र्लए योग-कक्षाए ाँसंिार्लत करने िेतु सन् ्१९७२ में मेरी प्रतततनयुजक्त की गयी थी। तब परम पूज्य स्िामी िी ने स्ियं इन कक्षाओंके पाठ्यक्रम की रूपरेखा तैयार की थी तथा तदनुसार योगासन, सूयनिमस्कार तथा प्राणायाम के एक समि ू का अभ्यास कैसे कराया िाये, इसके बारे में मुझे विचधित् ्र्शक्षा दी थी।



उपयुक्ति एकिोमी तथा अन्य संस्थाओं ंमें योग-कक्षाए ाँसंर्लित करते ेसमय मनैं अब तक इस पाठ्यक्रम का अक्षरशः अनुकरण ककया ि ै। प्रत्येक र्शक्षण-सत्र के अन्त में म ैंविद्याचथयिों को प्रश्न पूछने के र्लए प्रोत्साहित करता रिा ि ूाँ। उनके द्िारा पूछे गये प्रश्नों ने मेरा ध्यान एक ऐसी पुस्तक की आिश्यकता की ओर आकवषति ककया जिसमें आधुतनक समाि के व्यस्त मानि के र्लए ऐसेआसन-प्राणायाम-सम्ि से सम्बजन्धत तनदेश ि ों जिनका अभ्यास एक घण्टे के अन्दर सम्पन्न ककया िा सके। िब मनैं स्िामी चिदानन्द िी मिारा के समक्ष ऐसी पुस्तक से सम्बजन्धत अपना सुझाि प्रस्तुत ककया, तब उन्िोंनेइसे ेस्िीकार कर र्लया तथा योग की एक पुस्तक को प्रकार्शत करने की अनुमतत दे दी। अब प्रश्न उठा कक योगासनों के चित्र किा ाँ से और कैसे ेउपलब्ध ि ों? तब पूज्य स्िामी िी ने योगासनाभ्यास के अपनेछायाचित्रों को भी प्रकार्शत करने की अनुमतत दे दी। इस प्रकार िष ि१९७७ में इस पुस्तक के मूल अगाँरेिी संस्करण का तनमाणि ककया गया। परम पूज्य श्री स्िामी चिदानन्द िी मिारा ने िब ये छायाचित्र खखिंिाये थे, तब िि अपने िीिन के ६० िष िपूरे कर िुके थे। इस अिस्था में भी योगासनाभ्यास के प्रतत उनकी रुचि ने ५० िष िसे भी अचधक की आयु के अनेक ऐसे े व्यजक्तयों को प्रेररत ककया िो यि समझते ेथेकक योग मात्र युिकों के र्लए ि ै, िृद्धों के र्लए निीं। इस पुस्तक के चित्रों को देख कर योग-सम्बन्धी अनेक भ्राजन्तयों का तनिारण िो िाता ि ै। अनेक भारतीय भाषाओंतथा फ्ांसीसी भाषा में इस पुस्तक का अनुिाद ककया िा िुका ि ै। यि तथ्य इस पुस्तक की उपादेयता का द्योतक ि ै।

ईश्िर तथा पूज्य गुरुदेि से प्राथनिा ि ै कक िे अपने अनुग्रि की िषा िआपके ऊपर करें तथा आपकी योग-साधना को सफल बनाय!ें

**-स्वामी योगस्वरूपानन्द**

# विश्ि-प्राथनिा

ि े स्नेि और करुणा के आराध्य देि!
तुम्िें नमस्कार ि ै, नमस्कार ि ै।
तुम सिवि्यापक, सिशिजक्तमान् ्और सिज्ञ िो ।
तुम सजचिदानन्दघन िो ।
तुम सबके अन्तिासिी िो ।

िमें उदारता, समदर्शतिा और मन का समत्ि प्रदान करो।
श्रद्धा, भजक्त और प्रज्ञा से कृताथ िकरो।
िमें आध्याजत्मक अन्त:शजक्त का िर दो,

जिससे िम िासनाओं का दमन कर मनीय को प्राप्त िों।

मि अिंकार, काम, लोभ, घृणाृ, क्रोध और द्िेष से रहित िों।

मिारा हृदय हदव्य गुणों से पररपूररत करो।

मि सब नाम-रूपों में तुम्िारा दशनि करें।

तुम्िारी अिनिा के िी रूप में इन नाम-रूपों की सिेा करें।

सदा तुम्िारा िी स्मरण करें।

सदा तुम्िारी िी महिमा का गान करें।

तुम्िारा िी कर्लकल्मषािारी नाम िमारे अधर-पुट पर िो।

सदा िम तुममें िी तनिास करें ।

**-स्वामी शिवानन्द**

# प्राथनिाए ँ

प्रथम प्राथनिा अभ्यास आरम्भ करने के पिले े तथा द्वितीय प्राथनिा अभ्यास समाप्त करनेके बाद की िानी िाहिए।

१. **ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु।**

**सह वीय यकरवावहै। तेजस्स्व नावधीतमस्तु ।**

**मा ववद्ववषावहै।।**

**ॐ िास्न्तः िास्न्तः िास्न्तः।।**

**अर्-यो** परमात्मन्! आप हम गुरु-शिष्य दोनों की साथ-साथ सब प्रकार से रक्षा करें, हम दोनों का आप साथ-साथ समुचित रूप से पालन-पोषण करें, हम दोनों साथ-ही-साथ सब प्रकार से बल प्राप्त करें, हम दोनों की अध्ययन की हुई विद्या तेजपूर्ण हो-कहीं किसी से हम विद्या tilde pi परास्त न हों और हम दोनों जीवन-भर परस्पर स्नेह-सूत्र में बधें रहें, हमारे अन्दर परस्पर कभी द्वेष न हो। हे परमात्मन्! तीनों तापों की निवृत्त हो।

**ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।**
**पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।**
**ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।।**

**अर्-यह** सच्चिदानन्द परब्रह्म पुरुषोत्तम सब प्रकार से सदा-सर्वदा परिपूर्ण है। यह जगत् भी उस परब्रह्म से ही पूर्ण है; क्योंकि यह पूर्ण उस पूर्ण पुरुषोत्तम से ही उत्पन्न हुआ है। इस प्रकार परब्रह्म की पूर्णता से जगत् पूर्ण है, इसलिए भी वह परिपूर्ण है। उस पूर्ण ब्रह्म में से पूर्ण को निकाल लेनेपर भी वह पूर्ण ही बचा रहता है। त्रिविध ताप की शान्ति हो।

## अनुक्रमणिका

# १. योग का प्रयोिन

भगिद्गीता का कथन िै : **"समत्वं योग उच्यते"**[1] चित्त की समता को योग कितेिैं। समस्त िैज्ञातनक प्रगतत के बािूद भी मनुष्य अर्भलेर्खत इततिास के प्रारम्भ से अद्यािचध पूिि–काल की भााँतत िी सतत पीडा भोग रिा िै िो उसके अन्त:करण और बाह्य विश्ि में असामंिस्य के कारण िै।

मनुष्य प्रकृतत का िी एक अंग िै और प्रकृतत तीन गुणों, मूल तत्त्िों-तमस्, रिस् और सत्त्ि से तनर्मित और पररिर्तित िोती िै। यि ध्यान दें कक गुणों से यिााँ आशय गुण-धमि अथिा विर्शष्टता से निीं िै; िरन् गुण िे तत्त्ि िैं जिनसे विश्ि अपने-आपको बिविध रूपों में अर्भव्यक्त करता िै। तमस् को गततिीनता तथा रिस् को गततशीलता की जस्थतत किते िैं और सत्त्ि एक ऐसी जस्थतत िै िो उपयुक्ति दोनों जस्थततयााँ िैं और इन दोनों का अततक्रमण कर िाती िै। उद्विकास की प्रकक्रया भी इन तीनों गुणों के द्िारा संिार्लत िोती रिती िै। उद्विकास का अथि िै संिरना और इसका प्रगामी पररिद्धिन अथिा विस्तार। यि कक्रयाशीलता पर िी आधाररत िै। ये तीनों गुण रस्सी की तीन लडडयों के समान परस्पर अिलम्बन देते िुए एक-साथ रिते िैं; ककन्तु सदा िी इनमें से कोई एक गुण अन्य दोनों गुणों को अपनेअधीन रख कर प्रबल िोता िै।

1 **(गीता : २-४८)**

मिारे शरीर पर तमोगुण का आचधपत्य रिता िै। यि स्थूल, िड और दृजष्टगोर िै। प्राण पर रिोगुण की प्रधानता िोती िै। यि गततशील िै और िम इसका अजस्तत्् शरीर की गतत से अनुभि करते िैं। मन पर सत्त्िगुण का प्राधान्य िोता िै। िमारा सम्पूण िव्यजक्तत्् शरीर, प्राण और मन की संितत के अततररक्त अन्य कुछ निीं ंिै।

इस संतित को िम 'म'ें कि कर पुकारते िैं। िमारे सभी दु:ख इन तीनों-शरीर, प्राण एिं मन में असामंस्यि िोने से िोते िैं। यि असामंस्यि की जस्थतत िी मनुष्य को त्रत्रगुणों के िंगुल में िालती िै। सामंस्यि की जस्थतत िी उसे ेउसकी पकड सेछुडा सकती िै। योग यि सामंस्यि स्थावपत करता िै और इसके र्लए यि आसन, प्राणायाम और ध्यान तनधाररत करता िै।

आसन शरीर में, प्राणायाम प्राणों में और ध्यान मन में सामंस्यि लानेके र्लए िै। तमोगुण का स्िभाि ै रौकना या धीमा करना; ककन्तु ऐसा निींसिोना िाहिए कक िब रिोगुण द्िारा गतत ऊध्िगामी िोती िै तो तमोगुण अनुपजस्थत रिता िै। ककसी भी प्रकक्रया को िािे िि ककतनी िी छोटी िो, एक शजक्त अर्भव्यजक्त िेतु, एक दूसूरी शजक्त उसकी प्रगतत िेतु तथा एक और अन्य शजक्त उसको रोकने या यथाित् ्बनाये रखने ेको िाहिए। िो शजक्त अर्भव्यक्त करती िै िि सत्त्िगुण िै, िो गतत का कारण बनती िै िि रिोगुण िै और िो तनयजन्त्रत या सम्पोवषत करती िै िि तमोगुण िै। कोई भी गुण, अन्य दो से प्रभावित िुए त्रबना, अकेले ेनिीं रिता। िलपात्र के आन्दोर्लत िोनेपर उस पात्र में रखा िुआ कमल भी आन्दोर्लत िो उठता िै, पात्र की िलिल लि में संिररत िो िाती िै और िल उसे ेकमल में संिररत करता िै। इसी प्रकार कोई भी शारीररक िलिल प्राण तक पिुाँिती िै िो इसेपुनः मन को सम्प्रेवषत करता िै। अपनेसमस्त व्यजक्तत्् को तनश्िल या जस्थर रखने ेके र्लए योग आसन, प्राणायाम और ध्यान तनधाररत करता िै।

ऋवष दृढ़तापूिकि घोषणा करते िैं कक एकमात्र योग िी सभी तापों को विनष्ट कर सकता िै। भगिद्गीता किती िै : **"योगो भवतत दुि:खहा**[2] योग दु:ख का नाश करनेिाला िोता िै। योग की अनेक पररभाषाएाँ िैं, परन्तु मात्र उनको स्मरण करते ेरिना और उनको (िाणी से) दोिरातेरिना िांतछत फल उत्पन्न निींकरता। इसके स्थान में िमें इसे ेअपनेदैतनक िीिन में कायाजन्ित करना िाहिए। यहद कोई व्यजक्त र्सद्धान्तों को समझ कर उन्िें अपने दैनजन्दन कक्रयाकलापों में प्रयुक्त करता िै तो उसका िीिन स्ियमेि योग की एक प्रकक्रया बन िाता ैिै और योग दु:ख का नाश करनेिाला िो िी।

योगाभ्यास मानि-व्यजक्तत्् के शारीररक, प्रार्णक, मानर्सक, मनोिैज्ञातनक और आध्याजत्मक स्िरूपों में सामंस्यि लाता िै। मानि-शरीर विर्भन्न अंगों से बनता िै। इसी प्रकार योग में भी अनेक अंग िैं। िे प्रधानतः अष्ट-शीषों में विभाजित ककये गये िैं: यम, तनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यािार, धारणा, ध्यान और

2 (गीता: ६-१७)

 समाचध।[3] यहद कोई व्यजक्त एक पग आगे ेबढ़ता िै तो शरीर के समस्त अंग भी युगपत् ्आगे ेबढ़ते िैं। इसी
प्रकार यहद कोई योग के एक अंग का भी अभ्यास पूणतिा की उचि कोहट तक करता िै तो योग के अन्य समस्त अंग अभ्यासकता िके त्रबना अचधक प्रयत्न ककये िी जिश्यमेि उसका साथ देते िैं।

योगासनों का अभ्यास करने की आकांक्षा रखने िाले व्यजक्त के र्लए यि स्िाभाविक िी िै कक िि अनुकूल और सियक बाह्य िातािरण प्राप्त करे। यि 'यम' अथात्ि्अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मिय ितथा अपररग्रि के पालन सेप्राप्त िोता िै।[4] मन के भय, चिन्ता, श्रम अथिा क्लाजन्त से क्षुब्ुध िोनेकी दशा में व्यजक्त को योगासन निींकरने िाहिए। यम के अभ्यास से इन पर वििय पायी िा सकती िै। केिल बाह्य अनुकूल िातािरण िी पयाप्ति निीं िै। मन की आन्तररक प्रशाजन्त भी िोनी िी िाहिए। यि 'तनयम' के पालन से िसि प्राप्तव्य िै। शौि, सन्तोष, तप, स्िाध्याय और ईश्िरप्रणिधान 'तनयम' के संघटक िैं ।[5] इस प्रकार योगाभ्यास के र्लए यम और तनयम दो मित्त्िपूण िअपररिाय िपूिािपेक्षाएाँिैं। योग के तृतीय एिं ितुथ िअंग िैं आसन और प्राणायाम।

आसनों के अभ्यास के समय शरीर के अंगों की गतत तीव्र निींकरनी िाहिए और न शरीर को झटका िी देना िाहिए। इससेश्िास-कक्रया स्ितः तनयर्मत िो िाती िै। योगासनों को करते ेसमय मन में दैतनक कायक्रिम, व्यिसाय अथिा अन्य पदाथों का चिन्तन निींकरना िाहिए। ऐसेसभी वििारों से मन को िापस कर लेना िाहिए। इसको पंिम अंग 'प्रत्यािार' किते िैं। यिााँएक प्रश्न उठ सकता िै कक मन को बाह्य पदाथों से िापस करने पर उसको ककस पर जस्थर ककया िाये; क्योंकक मन का स्िभाि िी बहिगामिी िै, अतः इस विषय के विशेषज्ञों ने यि सुझाि हदया िै कक आसन करते ेसमय व्यजक्त का जिस आसन का अभ्यास िल रिा िो उससे सम्बद्ध शरीर के अंगों पर मन को केजन्ित करना िाहिए। ककसी पदाथ–िविशेष पर मन को थोडे ेसमय के र्लए केजन्ित करना 'धारणा' किलाता िै।[6] चित्त को ध्येय-पदाथ िमें दीघकिाल तक लगातार हटकाये रखना 'ध्यान' किलाता िै- **"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्**"् ।"[7] इस प्रकार िब योग के सभी सातों अंगों का सजन्निेश ककया िाता िै तो उसके पररणामस्िरूप अष्टम अंग 'समाचध"[8] अनुक्रम-परम्परा से स्ियमेि आ िाता िै। इस प्रकार आसनों का अभ्यास समाचध की ओर ले िाता िै।

यद्यवप प्रािीन ऋवषयों ने अनेक आसनों के नाम ऐसेसरीसृप, पशु और पक्षक्षयों के नामों पर रखेिैं जिनसे उनका कुछ सादृश्य िै; ककन्तुमानि के अततररक्त अन्य ऐसा कोई प्राणी निीं िै िो योगासनों के साथ योग के आठों अंगों का संयोग करके उनका अभ्यास कर सके। केिल शरीर को मोडना िी योगासन निींिै। योग

---

[3] पातंलियोगदशनि : २-२९

[4] पातंलियोगदशनि : २-३०

[5] पातंलियोगदशनि : २-३२

[6] पातंलियोगदशनि : ३-१

[7] पातंलियोगदशनि : ३-२

[8] पातंलियोगदशनि : ३-३

योग सन्दर्शिका 14 में समस्त आठों अंगों का सजम्मश्रण िोना िाहिए। इसीर्लए मिवष िपतंर्लि ने किा िै :

**"योगांगानुष्ठानादिुद्चधक्षये ज्ञानदीस्प्ततरावववेकख्याते: "** -योग के अष्टांगों के अनुष्ठान से अशुचि का नाश िोता िै और अशुचि के नाश िोनेसे वििेकख्यातत-पयन्ति ज्ञान का प्रकाश िो िाता िै। इस िरमोद्देश्य को लेकर िी योग की संस्तुतत की गयी िै।

# २. योगासनों के लाभ

सुन्दर स्िास्थ्य सिोत्कृष्ट पररसम्पवत्त िै। सुन्दर स्िास्थ्य के त्रबना व्यजक्त के िीिन के ककसी भी क्षेत्र में सफलता की आशा करना असम्भि िी िै। सुस्िास्थ्य बनाये रखने तथा मांसपेर्शयों को विकर्सत करने के उद्देश्य से आिकल अनेक आधुतनक शारीररक व्यायाम-पद्धततयााँ िैं। शारीररक व्यायाम करने िाले इन्िें शारीररक अियिों के यन्त्रित् संिालन और व्यायामों से विकर्सत करते िैं। ऐसे शारीररक व्यायामों में मांसपेर्शयों की गतत तीव्र रिती िै; पररणामतः हृदय और फुफ्फुसों की कक्रया भी तीव्र िो िाती िै। अभ्यासकताि बिुत शीघ्र िी श्रान्त िो िाता िै। उसमें उद्विग्नता, मनोिैज्ञातनक तनाि और भय का िोना भी सम्भि िै। कुछ व्यायाम केिल िक्षःस्थल और िाथों को िी पुष्ट करते िैं जिससे शरीर का विकास असन्तुर्लत िोता िै; पररणामतः व्यजक्तत्ि में असामंिस्य आ िाता िै।

योगासनों सेशरीर की समस्त मांसपेर्शयों, आन्तररक अियिों, स्नायुओं एिं शारीररक ढािों का सुसमजन्ित विकास िोता िै। इनमें िायु गतत निीं िोती, अतएि शजक्त का अपव्यय निीं िोता। योगासनों के करने में शरीर के अियिों की गतत मन्द एिं तालबद्ध िोती िै। दूसरी ओर, ये शजक्त का संरक्षण करते िैं।

कुछ मित्त्िपूणि आसनों और एक या दो प्राणायामों में तनयर्मत अभ्यास से तीनों मित्त्िपूणि अंग अथाित् हृदय, फुफ्फुस और प्रमजस्तष्क-मेरुदण्ड-सहित मजस्तष्क स्िस्थ दशा में रिते िैं। शारीररक अियिों की स्िस्थ कक्रयाशीलता सुन्दर स्िस्थ स्नायुओं पर तनभिर करती िै। मजस्तष्क, हृदय और फुफ्फुस िीिन की त्रत्रपाहदका िैं। हृदय और फुफ्फुस मजस्तष्क के तनयन्त्रण में रिते िैं। प्रमजस्तष्क-मेरुदण्डीय प्रणाली-सहित ये तीनों मित्त्िपूणि अियि तनयर्मत योगासनों द्िारा स्िस्थ अिस्था में रखे िाते िैं।

यहद मांसपेर्शयों को उपयुक्त व्यायाम निीं ंकराया िाता तो िे संकुचित िो िाती िैंऔर शरीर में कडापन तथा भारीपन आ िाता िै। फलतः रुचधर-संिार एिं स्नायुिेग में बाधा आ िाती िै; उनकी अकक्रयाशीलता ग्रंथियों में गडबडी पैदा करती िै। योगासनों में से कुछ आसन ग्रंथियों के विकास के समनुरूप िी, मांसपेर्शयों के विकास पर विशेष प्रभाि िोते िैं।

इन योगासनों का स्िरूप (व्याचध) तनिारक और आरोग्यकर दोनों िी िोता िै। कुल र्मला कर ये नैसचगकि स्िास्थ्य बनाये रख कर व्याचधयों को शरीर पर आक्रमण करने से तनिारण करते िैं। कुछ आसन तिर्मान व्याचधयों िैसे ेप्रततश्याय, खासँी, मलािरोध और िठरीय रोगों को भी दूर करते िैं।

कततपय योगासनों में पश्िगामी तथा अग्रगामी गतत िोती िै। अन्य आसन मेरुदण्ड की पाजश्िकि गतत में सिायक िोते िैं। कुछ आसन फुफ्फुस, गले आहद को स्िच्छ करते िैं। इस प्रकार शरीर सम्पूण िरूप में विकर्सत, स्फूत िऔर शजक्तिान् ्िो िाता िै। सम्पूण िशरीर नमनशील िो िाता िै जिससे ेशरीर के ककसी भी अंग में रुचधर के गततरोध का तनिारण िोता िै।

इन योगासनों का एक अन्य विलक्षण रूप िै ग्रजन्थयों की अन्तःस्रािी प्रणाली पर और नर्लकाविहीन ग्रजन्थयों िैसा कक इनको किा िाता िै-पर इनका प्रभाि। कुछ िुने िुए आसनों के द्िारा अिटु-ग्रजन्थ, पीयूष-ग्रजन्थ तथा शंकुरूप-ग्रजन्थ की विकृत कक्रयाशीलता ठीक िो िाती िै। इन सबके अततररक्त, कुछ आसन मनुष्य के मजस्तष्क, उसकी एकाग्रता (धारणा) शजक्त और स्मरण शजक्त पर बिुत बडा प्रभाि िालतेिैं। िे उसकी प्रसुप्त आध्याजत्मक शजक्त को भी िाग्रत करते िैं। आधुतनक शारीररक व्यायाम प्राण को बहिगामिी बनाते िैं, िबकक योगासन प्राण की धारा को अन्तःस्रािी बनाते िैं। ये योगासन आभ्यन्तररक ग्रंथियों की कक्रयाशीलता के तनयमन द्िारा स्िास्थ्य-सुधार में सिायक िोते िैं। इनका तनयर्मत अभ्यास प्रत्येक अभ्यासी को सुन्दर स्िास्थ्य, दीघ िीिन, शजक्त, उत्सािऔर बल प्रदान करता िै। योगासनों के सािधानीपूिकि तनयर्मत अभ्यास से सम्पूण िव्यजक्तत्ि मनोिर एिं आकषकि बन िाता िै।

िब एक बार इस प्रणाली के सम्बन्ध में प्रारजम्भक ज्ञान प्राप्त कर र्लया िाये तो यि सरल, सुतनजश्चत प्रभािोत्पादक, र्मतव्ययी और त्रबना ककसी बाह्य (उपकरण की) सिायता के अभ्यास-योग्य िो िाती िै।

# ३.आिश्यक तनदेश

सािधानी और सािधानी िेतु एक शब्द। इसमें कुछ विचध-तनषेध िैं जिनका कक, ककसी भी मूल्य पर िो, पालन करना िी िाहिए जिससेकक योगाभ्यास से अचधकतम लाभ प्राप्त ककया िा सके और उसके िातनकारक पररणामों का तनिारण ककया िा सके :

(१) साधारणतः बारि िष िकी आयु के पश्िाति् ्ि्िी युिकों को योगासनों का अभ्यास करना िािहिए, इसके पिू ि्निीं। शीषासिन और सिाांगासन–िैसे ेकुछ विर्शष्ट आसनों के र्लए न्यूनतम आयु-सीमा अचधक िै (देर्खए, इन आसनों के अन्तगति 'सिाधानी' शीषकि)।

(२) व्याचधयों को दूरू करने के र्लए आसनों का अभ्यास अनुभिी मागदिशकि की िैयजक्तक देख-रेख में िी करना िािहिए।

(३) िो पुरानी नेत्र-व्याचध, कणस्रिाि, उचि रक्तिाप और हृदय की व्याचधयों से ग्रस्त vec ET उनको योगासनों का अभ्यास निीं करना िािहिए। िे केिल शिासन द्िारा र्शचथलीकरण का अभ्यास कर सकते िैं िो उनके र्लए अतत-लाभदायक िै।

(४) प्रातः िार या साढ़े िार बिेउठ िाइए। यहद तनिालुता मालूम पडेतो खडिे कर ककये िानेिाले आसन और िार से छि तक सूयनिमस्कार करें। तब मल-मूत्र-विसिनि से तनिृत्त िो कर अपनेमुख को धो र्लिए।

(५) यहद प्रातःकाल उठते िी मल-विसिनि से तनिृत्त िोनेकी आपकी आदत न िो तो आप त्रबना शौि के भी आसनों का अभ्यास कर सकते िैं। आसन, प्राणायाम और ध्यान को समाप्त करके आप शौिालय िा सकते े िैं।

(६) अपनी क्षमता या सुविधा के अनुसार गुनगुनेया ठण्डे िल से स्नान कर लीजिए।

(७) एक लाँगोटी या कौपीन या बन्धन पट्टी या सटा िुआ अण्डरवियर पिनिए।

(८) फश िपर ति करके एक कम्बल त्रबछाइए और उस पर योगासनों का अभ्यास कीजिए।

(९) आसन करते ेसमय ऐनक या ढीलेआभूषण मत पिनिए। ये टूट-फूट सकते िैं और िोट भी पिुँिा सकते िैं।

(१०) यहद आपको प्रातः िी त्रबस्तर की िाय पीने की आदत िै तो िाय के पश्िाति् ्िार से छि संख्या में सूयनिमस्कार का अभ्यास करें और तब मल-मूत्र का त्याग कर अभ्यास प्रारम्भ करें।

(११) आसनों को खाली पेटे प्रभात में अथिा भोिन के कम-से-कम तीन या िार घण्टे पश्िाति् ्करना िािहिए। आसनों के अभ्यास के पश्िाति् ्आधे घण्टे का अन्तर पूण िभोिन या स्नान करने िेतु अिश्य िोना िािहिए।

(१२) आसनों के अभ्यास के दश र्मनट के पश्िात् ्एक प्याला दूध या िाय ली िा सकती िै। यहद अभ्यास से पिू िलेना िो तो कम-से-कम आधे घण्टे से एक घण्टे तक का समयान्तर िोना िी िाहिए।

(१३) प्रारम्भ में प्रत्येक आसन का अभ्यास कुछ सेकण्ड्तिक ककया िा सकता िै और शनैः -शनैः समय की अिचध बढ़ायी िा सकती िै। शरीर में झटका या तीव्र गतत र्नींिनी िाहिए।

(१४) आसनों और प्राणायाम के अभ्यास के पश्िात् ्सुखासन में बैठना िाहिए और अपनी सुविधा के अनुसार कम-से-कम दश से तीस र्मनट तक ध्यान का अभ्यास करना िाहिए।

(१५) यहद प्रातः सभी आसनों का अभ्यास करना सम्भि न िो तो खडे िोनेके आसन और सूयनिमस्कार तथा तत्पश्िात् ्शिासन करना िाहिए। शेष आसनों और प्राणायामों का अभ्यास सायंकाल में ककया िा सकता िै।

(१६) शीषासिन और प्राणायाम प्रारम्भ करने के पिू िव्यजक्त को देखना िाहिए कक उसका शरीर और मजस्तष्क प्रशान्त, तनराकुल और अनुद्विग्न िै। यहद अभ्यासी श्रान्त, मानर्सक थकानयुक्त या भािात्मक उलझन में िो तब शिासन में दश सेपन्दरि र्मनट तक विश्राम करना िाहिए और तब अभ्यास आरम्भ करना िाहिए।

(१७) आसनों का अभ्यास िाँतिी िा का मुक्त प्रिाि िो ऐसेअचछे िातायनयुक्त स्िचछ कमरे में करना िाहिए। ठण्र्प्रदेशों में बन्द कमरे में भी अभ्यास ककया िा सकता िै। फश िसमतल िोना िाहिए। आसनों का अभ्यास खुले, ििादार स्थानों और समिु तट के समीप तथा नदी की बालू-पीहठका पर भी ककया िा सकता िै।

(१८) यहद आसनों के अभ्यास का क्रम विषम (असमथ)ि पररजस्थततयोंिश कभी बन्द करना पडेतो विपरीत प्रततकक्रया का कोई भय निीं। कुछ हदनों पश्िात् ्आप पुनः अभ्यास प्रारम्भ कर सकते िैं।

(१९) यहद आप निीन अभ्यासकता िैं तो आसनों का अभ्यास सिागांसन से आगे ेको प्रारम्भ करना िाहिए। योगमिुा के पश्िात् ्शीषासिन का प्रयास करें। शीषासिन से पिू िशिासन में एक या दो र्मनट विश्राम कर लेना िाहिए। िब शीषासिन कर रिे िों तो मजस्तष्क-कोशाणु ुतितोतथा अश्रान्त िोनेिाहिए। शरीर पूणतिः विश्राम का िी अनुभि कर रिा िो। एक बार यहद शीषासिन पर अचधकार प्राप्त कर र्लया िो तो इसे ेआप प्रारम्भ में िी इस पुस्तक में हदये िुए अनुक्रम के अनुसार कर सकते िैं।

(२०) यहद आप योगासनों से शीघ्र एिं पूण िलाभ उठाना िािते िैं तो तनयर्मतता सिाचधिक आिश्यक तत्त्ि िै।

# ४. खडे िो कर ककये िाने िोले प्रारजम्भक आसन

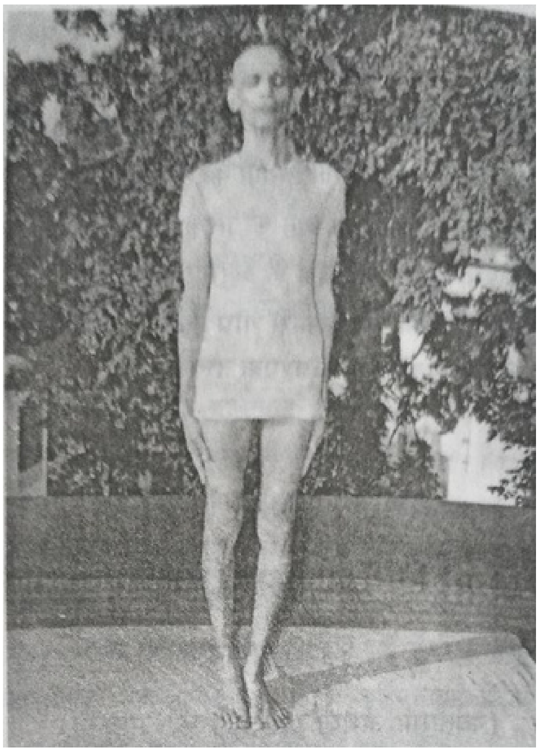
## १. ताडासन

**(पवतयासन अर्वा खडे होनेकी आकृतत)**

यि खडे िो कर ककये िाने िाले ेसभी आसनों का आधार िै। खडे िोनेकी जस्थतत में इसे ेविश्राम िेतु मानना िाहिए।

**ववचध**

पैरों को र्मला कर तथा पैर के अगूँठों, एडडयों और घुटनों को एक-दूसूरे से स्पश िकराते िुए सीधेतन कर खडे िो िाय।ें िाथ की उँगर्लयों को िाँघ की मांसपेर्शयों के बगल में फैलाये रखें। सीना आगे ेको ताने रखें।



शरीर का समस्त भार समान रूप से एडडयों और पादांगुर्लयों पर रिे। श्‍सिन-कक्रया सामान्य और धीमी रिे। अपने नेत्र बन्द कर लें। सभी बाह्य ध्‍तिनयााँककसी रुकािट के त्रबना श्रिण करें और प्रकृतत से एक (समरस) ीि िाय।ें

लाभ

दोनों पैरों की उाँगर्लयों और एडडयों पर भार समान वितररत िो िानेसे आसनकिता शरीर में िलकापन अनुभि करेगा। शरीर में प्राण का प्रभिा समान िोनेके कारण मजस्तष्क शाजन्त प्राप्त कर लेता िै।

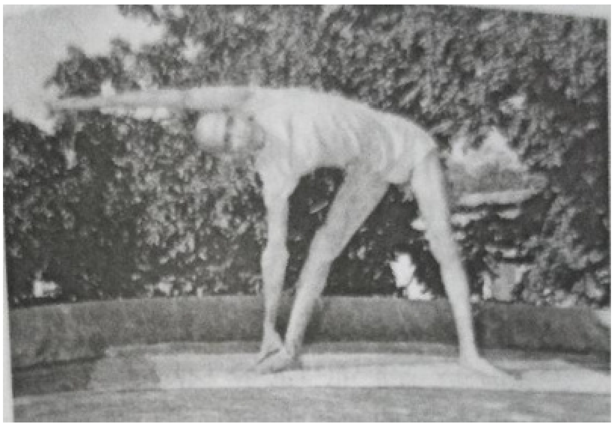
## २. त्रत्रकोणासन

त्रत्रकोणासन में मेरुदण्‍ड का झुकाि पार्श्‍िीय िोता िै, िब कक सूयनिमस्कार में उसका झुकाि आगे ेऔर पीछे की ओर िोता िै। इस प्रकार खडे िो कर ककये िाने िाले इन आसनों का अभ्यास करने से पीठ की रीढ़ अचधक लिीली िो िाती िै। लिीलापन यौिुािस्था का लक्षण िै।

विचध

ताडासन में खडे िो िाय।ें अपनेपैरों को दो सेढाई फुट तक की दूरी पर अलग-अलग रखें। शनैः-शनैः
थेिर्लयों को नीि भूर्म की ओर रख कर दोनों िाथों को कन्धेके समतल तक शनैः-शनैः फैलायेंऔर उनको

 20 पिृी के समानान्तर रखें। धीरे-धीरे श्ासि छोड ेंऔर गरदन दाहिनी ओर मोड दें तथा दाहिनी िथेली से दाहिने
पैर के टखने ेके पास पिृी को स्पश िककये रिने का प्रयत्न करें। इस पूरे समय में पैरों को त्रबना झुकाये सीधे तने ुए रखें। पूरी िथेली पैर के पंिके ऊपर विश्राम करती िुई रखी िा सकती िै। बाया ाँिाथ र्शर के ऊपर फैला ुआ
और भूर्म के समानान्तर रखें। दृजष्ट आगे ेकी ओर करें। प्रारम्भ में कुछ सेकण्डों तक सामान्य श्ासिन के साथ इस आकृतत को बनाये रखें, कफर शनैः-शनैः एक र्मनट तक बढ़ा दें। इस आसन में पूरे समय रीढ़ पर मन एकाग्र ककये रिें। बाय ेंिाथ को धीरे-धीरे अपनी पूिा-जस्थतत पर ले आय।ें दाहिनिाथ को भूर्म से उठाय ेंऔर साथ िी गरदन सीधी करें तथा पैरों को पास ला कर र्मला दें और ताडासन में सीधेखडे िो िाय।ें



दो या तीन गिरे श्ासि ले कर गरदन को बायीं ंओर मोड कर या झुका कर पिूोक्त को दिोराय।ें

**लाभ**

यि आसन पैरों, िाथों और कमर की कठोरता को दूरू, पैरों की अल्प विकृतत या विरूपता का सुधार और पृष्ठशूल तथा ग्रीिा की मोि का तनिारण और िक्षःस्थल को विकर्सत करता िै।

नोट : खडे िो कर ककये िाने िाले ेइन आसनों को और सूयनमस्कार के अभ्यास को सामान्य स्ास्थ्य िाले युिा एिं िृद्ध सभी त्रबना ककसी आयु-प्रततबन्ध के कर सकतिैं।

## ३. सूयनमस्कार

सूयनमस्कार अथिा सूय िको प्रणाम करने के आसनों का अभ्यास प्रातः बडेतडके अथिा सायं सूयाभिमुख िो कर ककया िाता िै। सूय िस्ास्थ्य एिंदीघ िआयुष्य के दिेता मान िाते िैं। सूयनमस्कार के व्यायाम में भारतीय ऋवषयों की प्रततभा ने एक अद्वितीय पद्धतत का विकास ककया िै िो संयुक्त रूप से शरीर, मन एिं आत्मिेतना की उन्नतत को पूण िसंश्लेषण तनष्पन्न करती िै। भारतीय ऋवष ने अपनी अन्तज्ञानिमयी

 अन्तदृजिष्ट से िनमानस के स्िभिा में बडी बुद्चधमत्ता के द्िारा इस सितिमुखी एि आत्म-संस्कृतत की अप्रततम
पद्धतत को प्रत्येक मनुष्य के तनत्यकम िमें वपरो हदया िै।

यिाँइस विश्ि में एकमात्र शरीर और मन का सुसामंस्यिपूण िविकास िी मनुष्य को उसकी इचछाओं की पूतत िऔर सफल एि सुखी िीिन-यापन में सक्षम बना सकता िै। व्याचधग्रस्त शरीर मन को (अध्यात्म के) उचितम क्षेत्र में उडान भरने में रुकािट िालनेमें एक भारी अिसादकारी भार का काय िकरता िै। एक उत्तम सुगहठत शरीर िो बर्लष्ठ एिं स्िस्थ िो; ककन्तु यहद िि अविकर्सत एि व्याचधग्रस्त मन को िी आश्रय देने का काय िकरता िै तो िि िातनकारक अचधक िोता िै, ककसी को लाभदायक निींिोता। इसी प्रकार एक उत्तम शरीर और सतकि मन, जिसकी अन्तश्िेतना पूणतिया प्रसुप्त िो, त्रबना नींि की एक मनोिर कोठी के समान िै िो ककसी भी क्षण धराशायी िो सकती िै। शरीर, मन एिंआत्म-िेतना का सम्पूणतिया सामंस्यिपूण ि विकास िी व्यजक्त को पूण िबनाता िै। सूयनिमस्कार इस सामंस्यिपूण िविकास को प्राप्त कराता िै।

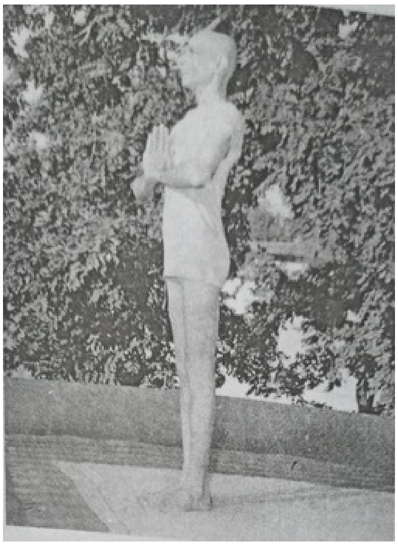
सूयनिमस्कार योगासनों और प्राणायाम की र्मचश्रत प्रकक्रया िै। विद्याचथयिों के अचधक िहटल एिं जक्लष्ट यौचगक आसनों और प्राणायाम के अभ्यास करनेसे पिू िउनके मेरुदण्ि तथा शरीर की मांसपेर्शयों को कुछ लिीलापन प्राप्त करना िाहिए। यि सूयनिमस्कार का व्यायाम उदरीय िसा को घटाता, मेरुदण्ि और शरीर के अंग-प्रत्यंग में लिीलापन लाता और श्िसन-क्षमता को बढ़ाता िै।

इसमें रीढ़ की बारि अिजस्थततयाँिोती िैं। प्रत्येक अिजस्थतत विर्भन्न अजस्थ-रज्िुओं को फैलाती और रीढ़ िाले अंगों में र्भन्न-र्भन्न गततया ँदेती िै। इनमें श्िसि को गिराई से लेतेिुए (पूरक) तथा श्िसोचरास (रेिक) करते िुए और कुछ जस्थततयों में थोडा कुम्भक करते िुए पृष्ठिंश को आगे तथा पीछे की ओर बारी-बारी से झुकाया िाता िै। िब कभी शरीर आगे को झुकाया िाता िै तो उदर और उरः प्रिीर का संकुिन श्िसि को बािर फेंकता िै। िब शरीर पीछे को मुडता िै तो िक्षःस्थल विस्तृत िोता िै और गम्भीर अन्तःश्िसन स्ितः िोने लगता िै। इस प्रकार शरीर लिीला िो िाता िै और फुफ्फुस का सम्पूणणागं काय िप्रारम्भ कर देता िै, पररणामतः सिी श्िसन-कक्रया िोती िै। इसके अततररक्त उससे िाथ-पैर की मांसपेर्शयों का सरल व्यायाम िोता िै और रुचधर का सुसंिार भी सुतनजश्ित रिता िै। साथ िी सूय िकी िीिनदातयनी रजश्मयाँ िो कक स्िदि के साथ विष का शोषण करती िुई एि रुचधर-पररसंिरण को अनुप्रार्णत करती िुई तथा मानििीिन-रिना को िीिन प्रदान करती िुईिीिन िो कक केिल सूय िी प्रदान कर सकता िै-मनुष्य-शरीर पर पडती िै। कठोर िाथ, पैर एि पृष्ठिंश िाले मनुष्य के र्लए खोया िुआ लिीलापन िापस लानेके र्लए सूयनिमस्कार का व्यायाम एक िरदान िै।

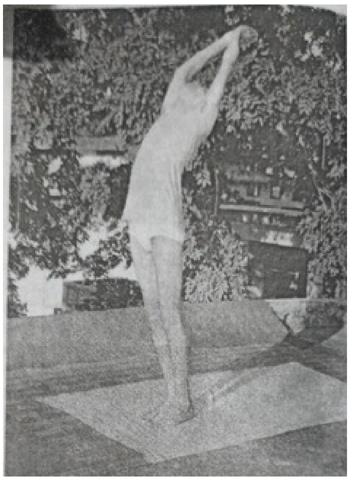
**ववचध**

**सावधानी :** इन सभी आकृततयों को करते समय शरीर के अियिों की गतत तथा श्िसन-कक्रया बिुत िी धीमी और तालबद्ध िोनी िाहिए। शरीर के ककसी अियि में आकजस्मक झटके और जिससे फुफ्फुसों पर तनाि पडे ऐसे तेिी से लगातार गम्भीर श्िसि लेनेतथा छोडने और भीतर रोकने का पूणतिया पररिार करना िाहिए।

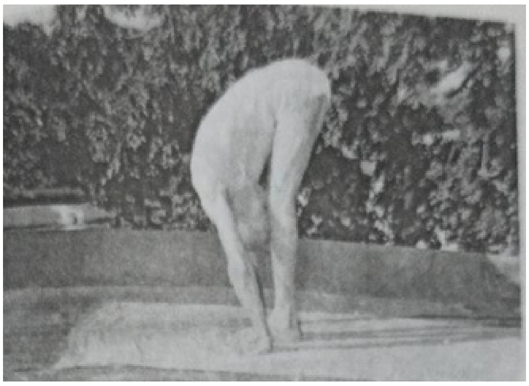
**आकृतत संख्या १ :** सूय िकी ओर मुिँ करें। दोनों िाथ (प्रणाम की मुिा में) िोड।ें िथेर्लयों को परस्पर र्मला कर दोनों अगूँठों से मध्य िक्षःस्थल स्पश िकरते िुए, पैरों को परस्पर र्मला कर सीधेखडे िो िाय।ें



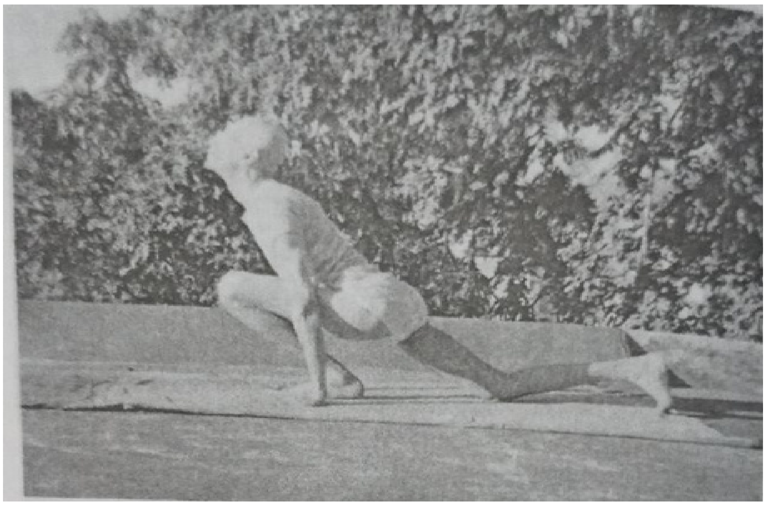
**आकृतत संख्या २** : धीरे-धीरे श्ासि भीतर लें। साथ िी, िाथों को शर्र के ऊपर उठाय।ें पीछे की ओर झुकें।



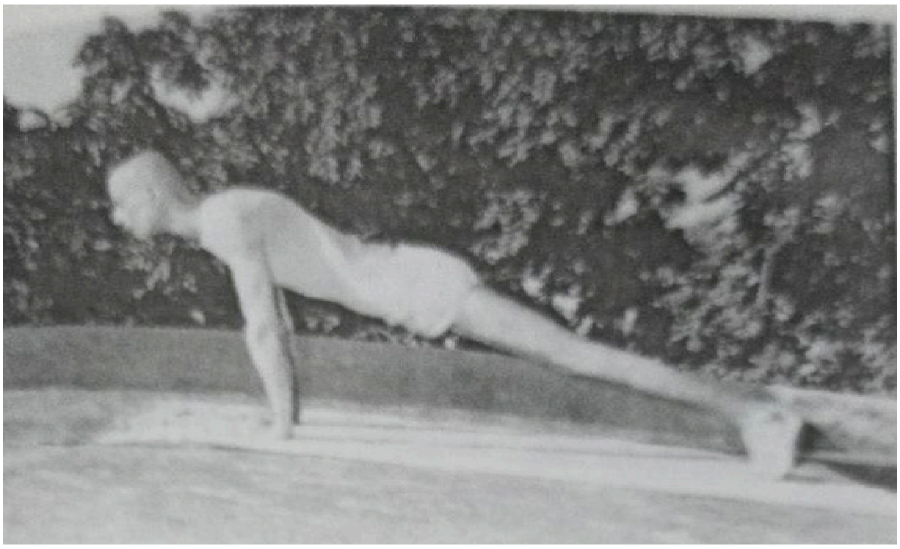
**आकृतत संख्या ३ :** धीरे-धीरे श्ासि तनकालें और आगे ेको तब तक इतना झुकते िायें िब तक कक िथेर्लयााँपैरों की पंजक्त में समतल न रख ली िाय।ें त्रबना पैरों को झुकाये, उनको सीधा रखते िुए, अपने मस्तक से घुटने स्पश ि करें। प्रारम्भ में ऐसा करने में घुटनों में कुछ झुकि आ सकता िै; ककन्तु कुछ हदनों के अभ्यास के पश्ाति् ्पैर सीधेरखिा सकेंगे।



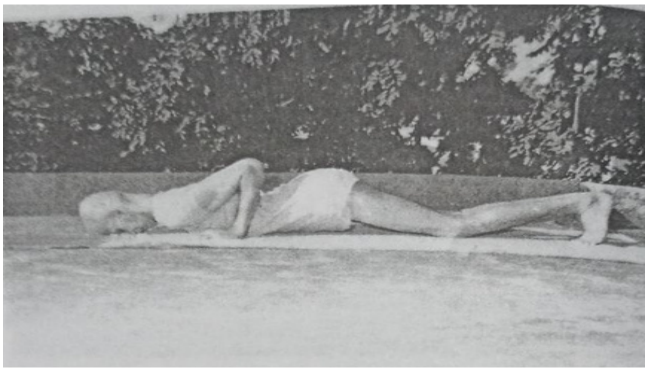
**आकृतत संख्या ४ :** धीमी एिं गिरी श्िसि लेने के पश्िात् ◌्दाहिने पैर को शरीर से अचधकतम पीछे ले ◌िाय।◌ें ◌िाथों और दाय ◌ेंपैर को भूर्म पर त्रबना हिले दृढ़ता सेरखें। र्शर उठायेंऔर सामनेदेखें। बायाॉ घुटना दोनों ◌िाथों के मध्य में रिना ◌िाहिए।



**आकृतत संख्या ५ :** श्िसि रोक लें। बाया ◌ॉपैर पीछे और दाहिना पैर बाय ◌ेंपैर के समानान्तर करें। इस प्रकार शरीर को एक सीधी रेखा–सा बना लें। शरीर का सम्पूण ◌िभार ◌िाथों और पैरों की उँगर्लयों पर रिना ◌िाहिए।



**आकृतत संख्या ६ :** श्ासि तनकालें। शरीर को धीरे-धीरे इस प्रकार निी लायेंकक किेल आठ अियि-पैर के दो अगूँठे, दो घुटने, दो िाथ, िक्षःस्थल और मस्तक-भूर्मतल का स्पश िकरें। उदर-प्रदेश कुछ उठा िुआ रखना िै।

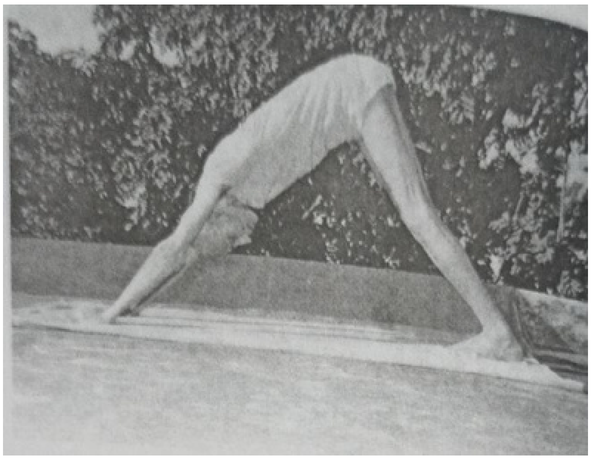


**आकृतत संख्या ७ :**श्ासि लेनेके साथ-साथ अपना र्शर शनैः-शनैः ऊपर उठायें और रीढ़ को यथासम्भि पीछे की ओर मोड।ें

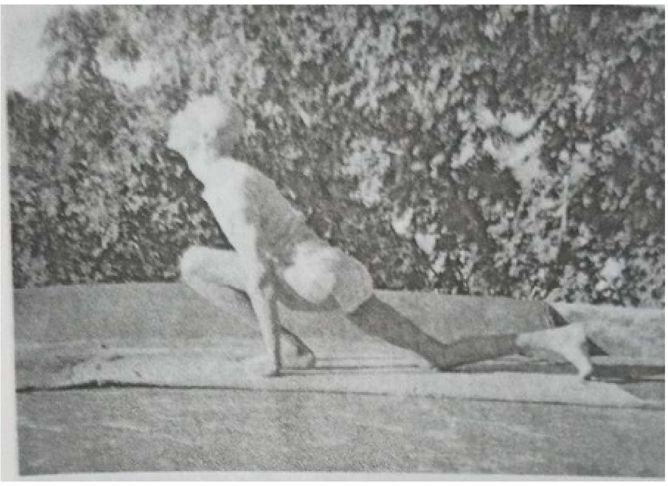


योग सन्दर्शिका 25 **आकृतत संख्या ८ :** श्ासि तनकालें, अपना र्शर धीरे-धीरे निी लायेंऔर शरीर को उठाय।ें पैरों की

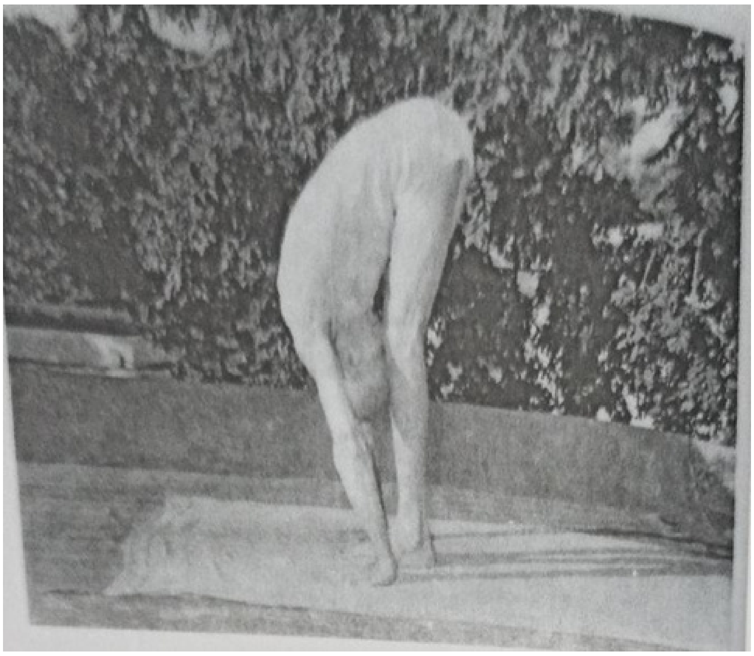
उँगर्लया ाँऔर
ाथि भूर्मतल पर हटके िों।



**आकृतत संख्या ९ :** श्ासि अन्दर लें और बाय ेंपैर को िाथों के समतल लाय।ें दक्षक्षण पैर और घुटनेको भूर्म का स्पश िकरना िाहिए। आगे दृजष्ट रखें (यि आकृतत संख्या ४ के समान िी िै)।



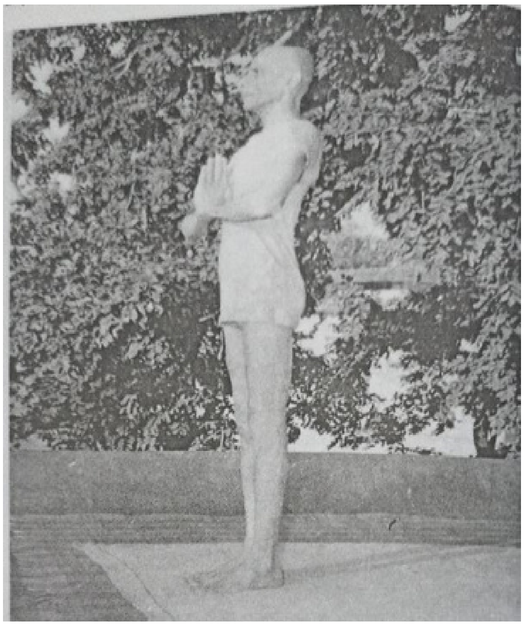
**आकृतत संख्या १०** श्ासि छोड।ें दाहिना पैर भी आगे ेलिाय ेंऔर आकृतत संख्या ३ पर िापस आ िाय।ें



**आकृतत संख्या ११ :**श्िसि लें और िाथों को शर्र के ऊपर ले िायेंतथा आकृतत संख्या २ की तरि पीछे की ओर झुकें।



**आकृतत संख्या १२** : शनैः-शनैः अपनिाथों को आकृतत संख्या १ की भाताँत ले िायें; साथ hat delta*T श्िसि छोड ें और ताडासन में विश्राम करें। यि एक सूयनिमस्कार िुआ।



**नोट :** सूयनिमस्कार की दूसूरी आिृवृत्त का अभ्यास करते ेसमय बाय ेंपैर से प्रारम्भ करें, कफर तीसरी आिृवृत्त में दाय ेंपैर से। इसी प्रकार िर आिृवृत्त में प्रारम्भ करते ेसमय दाय-ेंबाय ेंका क्रम बदलतेरिें। प्रततहदन १२ आिृवृत्तया ाँ की िा सकती िैं।

बारि सूयनिमस्कार पूरे कर लेनेपर पीठ के बल भूर्म पर चित लेट िायेंऔर अगूाँठे से ले कर मस्तक तक के प्रत्येक अियि को एक-एक करके विश्राम करनेदें। इसे ेशिासन (शि की आकृतत) किते िैं। प्रारम्भ में तीन या िार सूयनिमस्कार करनेके पश्िात् ्यहद अभ्यासकतािथकािट अनुभि करे तो िि िींरुक सकता िै और शनैः-शनैः (प्रततहदन एक अथिा प्रतत दो हदन में एक) संख्या बढ़ाय।ें सभी समय यि सािधानी रखें कक ककसी तरि भी िो, शरीर के ककसी भी अंग पर अत्यचधक थकान न िोनेपाये। प्रत्येक व्यजक्त की अपनी क्षमता के अनुसार संख्या बढ़ायी िा सकती िै। ऐसेभी मनुष्य िैं िो एक बार में एक सौ आठ (१०८) सूयनिमस्कार त्रबना अचधक थकान के कर सकते िि।ैं

यहद आध्याजत्मक अथिा धमर्प्रिण िों, उनके र्लए अचछा िोगा कक िे तनम्नांककत अततररक्त तनदेशों का भी पालन करें-

सूयनिमस्कार करने सेपूि िअभ्यासकता िसिशजक्तमान् ्ईश्िर के तनम्न स्तोत्र का पाठ कर सकता िै :

**ॐ सूय यसुन्दरलोकनार्मृतंवेदान्तसारं शिवं ं**
**ज्ञानंब्रह्ममयं सुरेिममलंलोकैकचचत्तं ंस्वयम्।्**
**इन्द्राहदत्यनराचधपंसुरगुरं त्रैलौक्यिूामणरं् ं**
**ब्रह्माववष्णुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम्।्।**

**अर् य:** म ैंसदा सूय िकी उपासना करता िूाँ िो विश्ि के सुन्दर स्िामी, अमर, िेदों के सारतत्त्ि और कल्याणकारी िैं; परम ज्ञानिान्,् ब्रह्मस्िरूप, देिों के प्रभु, सदा पवित्र तथा स्ियं विश्ि के चित्स्िरूप िैं; इन्ि, देिताओंतथा मनुष्यों के स्िामी, देिों के गुरु और त्रत्रलोक के िूडामणण िैं; ब्रह्मा, विष्णु और शशि के स्िरूपों के हृदय िैं और प्रकाशदाता िैं।

कफर प्रत्येक नमस्कार के साथ मनिी-मन भगिान् ्सूय िके बारि नामों को क्रमशः एक-एक करके दोिराय।ें ये बारि नाम िैं :

(१) ॐ शमत्राय नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो सभी को स्नेिमय िै)।

(२) ॐ रिये नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो पररितनि का कारण िै)।

(३) ॐ सूयायि नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो कक्रया का संिालक िै)।

(४) ॐ भानिे ेनमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो प्रकाश का विस्तारक िै)।

ि)ै। (५) ॐ खगाय नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो आकाशिारी

(६) ॐ पूष्णेनमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो सबका पोषणकता िाि)ै।

(७) ॐ हिरण्यगभायि नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो सि िािस्तु धारणकता िाि)ै।

(८) ॐ मरीिये नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो रजश्मयों से युक्त िै)।

(९) ॐ आहदत्याय नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो अहदतत का पुत्र िै)।

(१०) ॐ सवित्रे ेनमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो सिोत्पादक

(११) ॐ अकाय नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो पूिा के योग्य िै)।

(१२) ॐ भास्कराय नमः (उस ईश्िर को नमस्कार िै िो प्रकाश का कारण-प्रदाता- िै)।

इस भूशम में सूय िसिाचधक प्रकाशमान और िीिन-प्रदाता िोनेसे यि अदृश्य ईश्िर का दृश्य प्रततततनचध िै। अचधकतर व्यजक्तयों के शलए इजन्ियगम्य पदाथ िया वििार के त्रबना भािातीत परम ब्रह्म अचिन्त्य िै। उनके शलए सूय िपूिा एिं ध्यान के शलए सिोत्कृष्ट पदाथ िका रूप धारण करता िै।

इस प्रकार सूयनिमस्कार शरीर, मन एिं आत्मि–तना की सुसािगीण उन्नतत के र्लए नीिं का काय ि करता िै िो प्रत्येक मानि के र्लए परमािश्यक िै।

# ५. शिासन या मृतासन

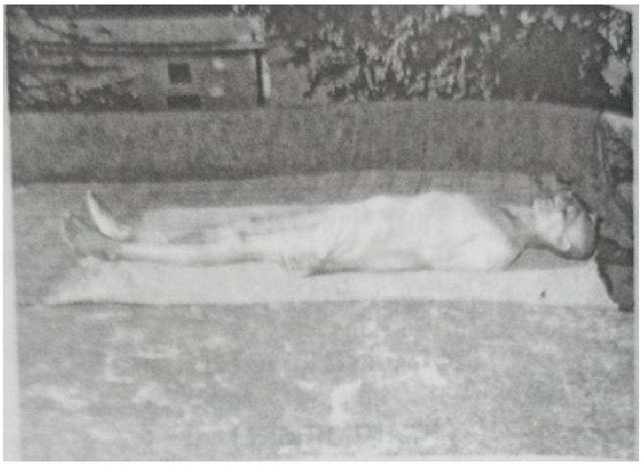
**(ववश्रामआकृतत)**

अब आप पूणतिया विश्राम (र्शचथलीकरण) करनेिा रिे िैं। िो-कुछ भी थकान, तनाि या पररश्रम शरीर में िो उसे िेइस आसन द्िारा िटाना िै जिसको शिासन कितेिैं।

शिासन में ध्यान का आसन सजम्मर्लत िै। यि केिल शरीर को िी निीं, िरन् मन को भी विश्राम प्रदान करता िै। यि उपशम, आराम और सुख प्रदाता िै। मांसपेर्शयों के व्यायाम में विश्राम एक अत्यचधक मित्त्िपूण ि तत्त्ि िै।

**ववचध**

पीठ के बल लेट िाय।ें िथेर्लयों का रुख ऊपर (आकाश) की ओर करते िुए अपनेिाथों को अपनी िाँघों के बगल में रखें। पैरों को इस प्रकार अलग-अलग रखें कक िे एक-दूसूरे को स्पश िन करें। अपनेनेत्रों को बन्द कर लें।



अपनेदोनों पैरों की उँगर्लयों पर चित्त एकाग्र करें। धीरे से उनको झुका दें और तब र्शचथल िो िाय।ें अब अपने-आपको शरीर के उस उपांग (उँगर्लयों) से मानर्सक विचछेद करें अथात् िआत्म-सुझाि दें : 'मेरा मन पैरै की उँगर्लयों के वििार से रहित िो िाये।' अनुभि करें कक पैर की सभी उँगर्लयाँशीतल और पूणतिया र्शचथल िोती िा रिी िैं। कफर एडडयों पर मन एकाग्र करें। पैरों का भारी भार उन पर हटका िै। एडडयों को ढीला छोड दें और

उनको भार से मुक्त करें तथा अनुभि करें कक ि शीतल और र्शचथल ो री ैं। वपण्ली की मांसपेर्शयों पर चित्त एकाग्र करें। उन्र्शचथल करें। अनुभि करें कक वपण्ली से ऊपर तक दोनों पैर पूणतिया र्शचथल ैं। कफर घुटनों पर ध्यान केजन्ति करें ो किल भारी अजस्थया ाँैं, और कुछ निीं। पैरों का भार उन पर हटका ुआ ै। घुटनों को र्शचथल कर दें। अब अनुभि करें कक घुटनों तक दोनों पैर आराम में ैं और शीतल ो गये ैं। ंघाओं, भारी मांसपेर्शयों तथा अजस्थयों पर ध्यान दें और दोनों ंघाओंको र्शचथल कर दें। कफर कूल्पिर, भारी अजस्थयों और मांसपेर्शयों पर चित्त एकाग्र करें। शरीर का सम्पूण िभार उन पर आधाररत ोगा। कूल्िको र्शचथल कर (विश्राम) दें। अनुभि करें कक कूल्तिक पूरे शरीर के तनम्नांग पूणतिया विश्राम में ैं। एक बार ककसी विशेष अंग को विश्राम दें तो शरीर के उस अंग पर आपको कोई तनयन्त्रण निीं रखना ाहिए। अब मेरुदण्पिर चित्त एकाग्र करें। शरीर का सम्पूण िभार इस पर आधाररत ोगा। रीढ़ की अजस्थयों को एक-एक करके र्शचथल कर दें। शनैः-शनैः ग्रीिा तक र्शचथल कर दें। उदर पर चित्त एकाग्र करें और उदर-मांसपेर्शयों को पूणतिया र्शचथल छोड दें। धीमी श्सिन-कक्रया के कारण पेट में धीमी ंल अनुभि करें। क्षः स्थल पर चित्त एकाग्र करें। अनुभि करें कक क्षिःस्थल का सम्पूण िभार पसली की ड्डियों पर आधाररत ै। पसली की ड्डियों और क्षःस्थल को ढीला छोड दें। धीमी श्सि लें और फेफडों की सुव्यिजस्थत गतत का अनुभि करें। अनुभि करें कक र्शचथलीकरण के कारण सम्पूण िक्षःस्थल-प्रदेश बुित लका ो रा ै। कन्धों पर चित्त एकाग्र करें। शरीर का भारी भार कन्धों के पश्िभाग पर आचश्रत ोगा। कन्धों, द्विर्शर-पेर्शयों, कोितनयों, प्रिाुओं, कलाइयों और उँगर्लयों को र्शचथल (विश्राममय) कर दें। अनुभि करें कक दोनों ाथ पूण िविश्राम में ैं और शीतल ो गये ैं। अब ग्रीिा पर ध्यान एकाग्र करें। ग्रीिा पर र्शर का भारी भार ै। ग्रीिा को र्शचथल कर दें। धीरे से अपने र्शर को दाहिनी ओर घुमाय।ें धीरे से पुनः इसे घुमाय ेंऔर ापस केन्ि पर लाय।ें अपना र्शर बायीं ंओर घुमाय ेंऔर धीरे से लुढ़का कर ापस केन्िपिर लाय।ें अपनी ग्रीिा को पूणतिया र्शचथल कर दें। अपने र्शर पर मन एकाग्र करें। र्शर को र्शचथल कर दें। अपिनिरे पर ध्यान दें और मुख की मांसपेर्शयों को र्शचथल कर दें। अधरों पर ध्यान दें। अधर-पुटों को धीरे से अलग करें और उनको र्शचथल करें। अपनी दोनों दन्तािर्लयों को अलग करें और उनको र्शचथल करें। अपनी जिह्िको ततनक ढीला करें, कफर इसको र्शचथल करें। लके से मुस्कराय ेंऔर कपोलों को ढीला छोड दें। नासारन्ध्रों पर ध्यान दें। धीरे-धीरे श्सि लें और नासारन्ध्रों से ायु की धीमी गतत का अनुभि करें। नासारन्ध्रों को र्शचथल करें। नेत्र-भाग पर ध्यान दें तथा शनैः-शनैः और लके से नेत्रों को आंर्शक रूप से उन्मीर्लत करें। आकाश (या छत) को देखें और कफर धीरे से अपनेनेत्र बन्द कर दें। पलकों के पीछे जस्थत क्षु-गोलकों को भीतर िधीरे से नीि ेकी ओर करें। क्षु-गोलकों को र्शचथल कर दें। नेत्रों को पूण िशाजन्त में विश्राम लेनेदें। भौंों को र्शचथल करें। अनुभि करें कक सम्पूण िनेत्र-भाग पूणतिया विश्राम में ै। मस्तक पर ध्यान दें। अन्य सभी कायक्रिम विस्मरण करें। मन में कोई विार न रि। अनुभि करें कक सम्पूण िमस्तक-भाग विश्राम में ै और शीतल ो गया ै। कानों पर ध्यान दें। अप्रततरुद्ध ध्तिनयों को श्रिण करें; ध्तिनयों की प्रकृतत, कारण आहद पर विार न करें। ध्तिनयों के साक्षी मात्र रिें। अपने र्शर के शीष िभाग पर मन एकाग्र करें। शीष िपर ततनक गरमाट अनुभि करें। र्शर को पूणतिया र्शचथल करें। अनुभि करें कक शरीर का भारी भार भूमण्लि पर विश्राम कर रा ै। शरीर को पूणतिया ढीला छोड दें। श्सि शनैः-शनैः लें और तनकालें। उरःप्रिीर को विश्राम दें। अनुभि करें कक शरीर

 उत्तरोत्तर िलका ि रि ि और यि िायु में या स्चिछ आकाश में तैर या उतरा रि ि । यि भी अनुभि करें कक यि

आकाश में गततशील 'ितन-केन्् के अततररक्त अन्य कुछ निीं। यिी िमारा सत्स्रूप ि। इस आकृतत में कुछ क्षणों तक विश्राम करें।

अब धीरे सेश्ासि लें और अनुभि करें कक स्चिछ प्राणिायु शरीर के समस्त अंगों को िीिनीन प्रदान करती िुई प्रिेश कर रिी ि। श्ासि तनकालें और अनुभि करें कक समस्त विकार शरीर के बिार िा रि ि। एक बार पुनः श्ासि लें और अनुभि करें कक स्चिछ प्राणिायु प्रिेश कर रिी ि और शरीर के समस्त रुचधर-कोशों को िीिनीन प्रदान कर रिी ि और तब श्ासि बिार तनकालें और अनुभि करें कक समस्त विकार बिार तनकल रि ि।

गिरी श्ासि लेने के साथ दोनों िाथों को उठाय ंऔर उन्ें शिर से ऊपर भूमि पर रखें। अपने शरीर को पादांगुलियों से ले कर िाथों के छोर तक फैला दें। पादांगुलियों से ले कर िाथों तक सम्पूण िशरीर को दाहिनी ओर घुमाय। शरीर फैलायेंऔर िाथों को देखें। शरीर को पुनः पूिि-जस्थतत पर िापस लाय। यिी प्रकक्रया बायीं ंओर दोिराय। धीरे से िाथों को िंघाओं के पाश्ि िमें लाय। धीरे से उठें और कुछ सेकण् बैठे रिें। कफर अपनी पादांगुलियों पर खडे ि ियें और िाथों को शिर के ऊपर पूणतिया फैलाय। िाथों को धीरे-धीरे निी लायेंऔर विश्राम करें। इस सम्पूण िप्रकक्रया से शिासन बनता ि।

# ६. शीषासिन

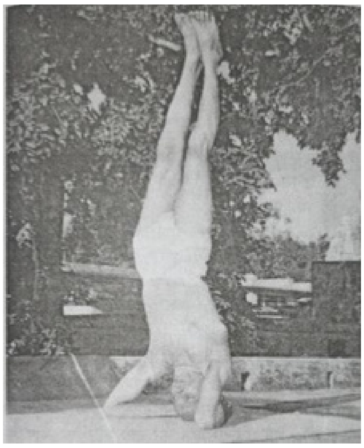
## (ववपरीतकरर्ीमुरा )

### ववचध

िपरित कम्बल त्रबछा कर उसके सामनेघुटनों के बल बैठ िाय। अपनिाथों की िथेलियों को िषकाकार बनाते िुए उँगलियों को गुजम्फत करें। छोटी उँगलियों को ऐसा ठीक बैठायेंकक दोनों िथेरे्लयाँ कम्बल पर समान रूप से रि सकें। छोटी उँगलियों को कम्बल का स्पश िकराते िुए िाथों को कम्बल पर रखें। अब किोतनयों को मिलाने िाली पंजक्त ि कम्बल पर िाथों की जस्थतत द्िारा तनमिति त्रत्रभुि का आधार िोगी। दोनों किोतनयों के मध्य का स्थान अपनिेक्षःस्थल की िौडाई के अन्दर िी िोना िाहिए।

अब अपने शिर का शीष िभाग कम्बल पर रखें जिससे कक आपके शीष िका पश्भाग िषकाकार थिलियों को स्पश िकरे। घुटनों को भूमि सेउठायें और फश िपर पादांगुलिया ँरखेरिें। शिर की जस्थतत दृढ़ रखते ुए पादांगुलिया ँऔर िाघँ शिर के पास लातिाय। घुटनों को शरीर के पास ले आयेंऔर धीमेसे फश िसे अलग

करके दोनों पैरों की उँगर्लयों को एक-साथ उठायें और कुछ क्षणों तक सन्तुर्लत रखनेका प्रयत्न करें। िब सन्तुलन जस्थर िो िाये और रीढ़ सीधी तन िाये तब घुटनों को सीधा कर दें तथा र्शर निी और पैरों को ऊपर करते िुए, धीरे-धीरे पूरे शरीर को एक पंजक्त में लातेिुए दोनों पैरों को ऊपर फैला दें। िब इस आकृतत में िों तो नार्सका से धीमी और गिरी श्िास-प्रश्िास लेनेकी प्रकक्रया करें तथा र्शर के शीष िभाग पर अपना मन केजन्ित करें। इस आकृतत को त्रबना ककसी कष्ट के जितनी देर तक बनाये रख सकें, बनाये रखें। १०-१५ सेकण्ि से प्रारम्भ करके अिचध को शनैः-शनैः तीन र्मनट तक बढ़ाय।ें



धीरे-धीरे श्िास बािर तनकालें तथा पैरों को घुटनों से मोडते िुए निी करें। घुटनों को धीरे-धीरे शरीर के पास, आगे ेलायेंऔर पादांगुर्लयों को फश िका स्पश िकरनेदें। फश िपर पादांगुर्लयों सहित घुटने सीधेकरें तथा रीढ़ की िड्िी सीधी करें। तब फश िपर घुटनों को विश्राम करने दें और अपनी बधँी िुई, एक-दूसरे पर रखी िुई, मुट्हठयों पर मस्तक को रखतेिुए आकृतत को खोल दें। इस जस्थतत में ३० सेकण्ि तक बने रिें और तब अपने पैरों पर (ताडासन) में ३० सेकेण्ि तक खडे िों। इससे एकाएक र्शर से रुचधर का उलटा प्रिाि िोनेमें रोक लग िायेगी।

कुछ हदनों के अभ्यास के पश्चात् ्िब आपको सरलता एिं आराम अनुभि िोने लगेतब अपनेशरीर के शीष िभाग पर, सामान्य श्िास-प्रश्िास के साथ, चित्त एकाग्र करने का प्रयत्न करें।

इस आसन का अभ्यास व्यजक्त की क्षमता के अनुसार ककया िा सकता िै और दैतनक अभ्यास के र्लए समय तीन र्मनट सेपाँि र्मनट तक र्भन्न-र्भन्न िो सकता िै।

**नोट :** प्रारजम्भक अभ्यासकताओंको इस आसन पर अत्यचधक समय तक खडे ेनिींरिना िाहिए। शरीर को थकाने से बिें, िब आप ककसी प्रकार की असुविधा (कष्ट) अनुभि करें तो सामान्य जस्थतत में िापस आ िायेंऔर विश्राम करें। अभ्यास के समय घुटनों और अगूँठों को सीधे ककन्तु विश्राम में रखते िुए मन–िी-मन (काल्पतनक) शरीर का अिलोकन करें। िाथों को इस प्रकार व्यिजस्थत करें कक शरीर का समस्त भार र्शर पर िी आधाररत िो, न कक िाथों पर। प्रारम्भ में र्शर में तिो रुचधर का आकजस्मक भारी प्रिाि कुछ असामान्य

 अनुभूततया ाँउत्पन्न करा सकता िै। इन पर आप शनैः-शनैः ियिय प्राप्त कर लेंगेऔर तब आप आराम का

अनुभि करेंगे। िैसे िी आप प्रिीणता प्राप्त करेंगे, े आप शरीर को बिुत िलका और आराममय अनुभि करेंगे।

**लाभ**

शीषासिन का तनयर्मत अभ्यास ग्रीिा, उदर-प्रिीरों तथा िाथों को पुष्ट और शजक्तशाली बनाता िै। इससे पृष्ठिंश स्स्थ और बलिान् ्बनता िै। इस आसन के तनयर्मत अभ्यास से सभी शारीररक कोशों के माध्यम से, विशेषतः उन भागों में िो हृदय के ऊपर िैं, स्स्थ और शुद्ध रक्त का समुचित ििप्रा तनरापद िोता िै और इस प्रकार उन (हृदय के ऊपर िाले) भागों को ििनीन प्राप्त िोता िै। ििार-शजक्त भी बढ़ िाती िै और इससे ििार-समिू अचधक स्पष्ट िो िाते िैं। पीयूष (वपट्यूटरी) और शंकुरूप ग्रजन्थयााँ समुचित रुचधर-पूतत िपा िाती िैं जिससे ेसुस्स्थ् शरीर का िद्धिन और ििीन-शजक्त की तनजश्ति रूप से उन्नतत िोती िै। यि आसन तििनीनता, स्मरणिीनता और शजक्तिीनता से पीडडत व्यजक्तयों के र्लए विशेष लाभदायक िै। इस आसन का उचित और सिी अभ्यास अत्यचधक कमि-शजक्त तथा स्फूतत िप्रदान करता िै। फेफडे िलायु की दशाओं में पररितिनों का सामना करने की शजक्त को अजिित कर लेते िा।ैं यि व्यजक्त को प्रततश्याय, खासी, तुजण्का-शोथ, दुगुन्धियुक्त श्िास, हृदय की धडकन आहद से मुक्त करता िै। यि शारीररक तापमान को ठीक करता िै, कोष्ठबद्धता िटाता िै और रुचधर-तत्त्ि को स्स्थ करता िै। तनयर्मत तथा सिी अभ्यास मन और शरीर का उचित तथा तनदोष विकास भी तनजश्ति करता िै। एकाग्रता की शजक्त भी बढ़ िाती िै।

**िताविनी :** उचि ििै तनम्न रक्तिाप, हृदय-रोगों, कणि-पूय, विस्थावपत िक्षु-पटल अथिा अन्य पुराने नेत्र-रोगों से ग्रस्त रोचगयों को यि आसन निीं करना िाहिए। पन्दरि िष िसे कम आयु के बालकों को भी इस आसन का अभ्यास निीं करना िाहिए।

# ७. सिागांसन

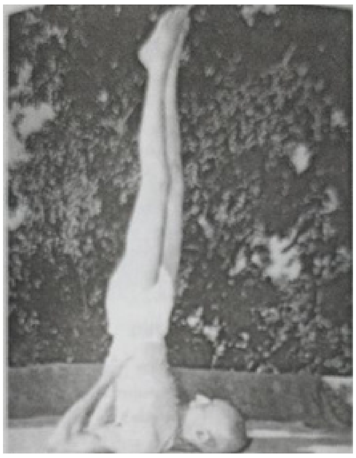
**ववचध**

फश िपर एक मोटा कम्बल त्रबछाइए। पैरों को फैला कर पीठ के बल इस प्रकार चित लेटे िाय ेंकक एडडया ाँ और घुटने परस्पर र्मले िों, िाथ शरीर के पाश्ि िमें, पास िी रखिेुए िों तथा िथेर्लयों का रुख फश िकी ओर िो। धीरे-धीरे श्िास लें। साथ िी त्रबना घुटनों को मोडे पैरों को उठाय।ें धीरे से धड को उठाय ेंतथा कोितनयों को मोड कर इसको पृष्ठ भाग में (मध्य मेरुदण्ि में) िाथों का सिारा दें। रीढ़ की िड्डी सीधी अथात् ि्फश िपर लम्बित् ् रखें। कन्धों का पृष्ठभाग, ग्रीिा तथा र्शर के शीष िका पश्ि भाग फश िको स्पश िकरते ेरिें। चिबुक को िक्ष पर दृढ़तापूिक िदबाये रखना िाहिए। िब आप मेरुदण्ि को खडा कर दें और आसन पर सन्तुलन स्थावपत कर लें तब

शनैः-शनैः पैर की उँगर्लयों को ऊर्ध्वामुखी करते ि◌ुए पैरों को फैला दें। पैर, पीठ और मेरुदण्ड को सामान्य श्वासि-प्रश्वासि के साथ एक लम्बित् ◌्सीधी पंजक्त में, विश्राम की जस्थतत में खडा रखें।

कण्ठ पर चित्त एकाग्र करें ि◌◌ाँस्चिछ रुचधर अचधक मात्रा में प्रिाहित ि◌ो रिा ि◌ै, ि◌ो (कण्ठ की) अिटु और परिाटु ग्रजन्थयों के अन्तःस्रिा को गतत प्रदान करता ि◌ै। यि सिाचिधक मित्त्िका ि◌ै।

धीरे-धीरे श्वासि तनकालें। त्रबना झटका हदये पैरों को निी करें और ि◌ाथों की जस्थतत छोड दें। ि◌ब पैरों को अपनी पूिा–जस्थतत में निी ◌ेला रिे ि◌ों तो आपको भूर्म से शर निींउठाना ि◌ाहिए। धीमे ◌ेसे निी ◌ेर्खसकते ि◌ुए चित लेट ि◌ायेंऔर कुछ र्मनटों तक शिासन में विश्राम करें। इस आसन का समय दैतनक अभ्यास के र्लए एक र्मनट से तीन र्मनट तक र्भन्न-र्भन्न ि◌ो सकता ि◌ै।



**लाभ**

इस आसन के अभ्यास के समय शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम ि◌ो ि◌ाता ि◌ै। अन्तःस्रािी प्रणाली से अिटु (कण्ठ की) और परिाटु ग्रजन्थयों की ओर रुचधर-संिार तनदेर्शत ि◌ो सकता ि◌ै। ग्रीिा-प्रदेश की स्नायु और कन्ध की मांसपेर्शयों को लिीलापन प्रदान कर यि उनका प्रसारण कर देता ि◌ै। यि रोगग्रस्त स्फीतर्शराओं को सिायता प्रदान करता, पीठ और ग्रीिा की मांसपेर्शयों को सशक्त बनाता तथा ि◌ाथ की मांसपेर्शयों और शरीर को सम्पूणतिया आरोग्य प्रदान करता ि◌ै। यि अपर्शष्ट ि◌व्य तनर्मति ि◌ोनेको रोकता तथा ि◌ि◌ी-विष को ि◌टाता ि◌ै और शरीर के सम्पूण ि◌रुचधर-संिार को तनयर्मत करता ि◌ै।

**सावधानी :** शीषासिन की तरि ि◌ी।

# ८. मत्स्यासन

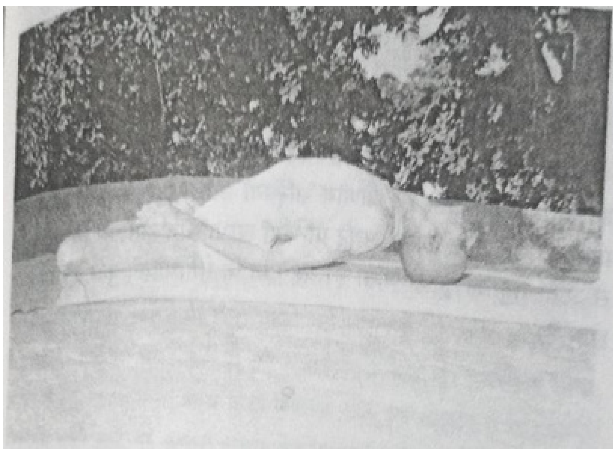
इस आसन को सिगांासन के पश्ाित् ्तुरन्त करना िाहिए। इसका समय सिगांासन के समय का तृतीयांश तनधाररित ककया गया िै। यहद कोई सिगांासन तीन र्मनट करता िै तो उसे इसको एक र्मनट करना िाहिए। अभ्यासकता िइस आसन में शीषासिन और सिगांासन के कुछ लाभ प्राप्त करता िै। सिगांासन में ग्रिीा-प्रदेश का झुकाि आगे ेकी ओर िोता िै, िब कक इस आसन में ग्रिीा-प्रदेश का प्रसार पाश्ि िकी ओर िोता िै जिससे े हृदय से स्ििछ रक्त का प्रिुर मात्रा में िप्रिा मजस्तष्क की ओर, िि ाँपर पीयूष और शंकुरूप ग्रजन्थया ाँअिजस्थत ैं, िो सके। इस आसन के अभ्यास के समय फुफ्फुसों का शीष िभाग शरीर पर त्रबना श्रम िाले ेकक्रया करना प्रारम्भ कर देता िै। यि साधारणतया किल यथेष्ट शारीररक पररश्रम से िी सम्भि िो सकता िै।

**ववचध**

फश िपर त्रबछे िुए एक कम्बल पर पद्मासन में बैठें। किोतनयों का आधार लेते िुए धीरे-धीरे पीछे िाय।ें क्षि और धड को उठाते िुए तथा ग्रिीा को पीछे मोडते िुए पीठ को धनुषाकार बनाय।ें र्शर को पीछे खींिें और इसे े इसके शीष िपर हटकाय।ें अपने िाथ उठायें तथा पैर के अगूाँठों को पकड ेंऔर शनैः-शनैः िाथों से पैर के अगूंठों को

खींिते िुए तथा र्शर के शीष िकी जस्थतत को और पीछे की ओर दबाते िुए धीरे-धीरे धनुषाकार को बढ़ाय।ें सामान्य श्िसि-प्रश्िसि लेते िुए िक्ष, ग्रिीा, र्शर के शीष िऔर मेरुदण्ि के तनिी के अजन्तम भाग पर ध्यान दें। इस आकृतत को बीस सेकेण्ि सेएक र्मनट अथात् ि्सिगांासन के तृतीयांश समय तक बनाये रखें। किोतनयों पर सिारा लेतिेुए पैर के अंगूठों की पकड को छोड दें और र्शर के वपछले ेभाग को भूर्म पर विश्राम दें। धीरे से उठें और पद्मासन पर बैठें। तथा एक-एक कर पैरों को खोल दें।

बि इस आसन में प्रिीणता प्राप्त कर लें तो इस आसन का समय शनैः-शनैः बढ़ा सकते िै।ं इस आसन में रिते ेसमय श्िसि-प्रश्िसि धीमी और गिरी रखें।



**नोट :** िो प्रारजम्भक अभ्यासकता िपद्मासन में बैठने ेकी जस्थतत में न िों िे अपने पैरों को फैला कर इस आसन का अभ्यास कर सकते िैं। िथेर्लयााँप्रारम्भ से अन्त तक िाघों पर रखी रि सकती िैं।

### लाभ

क्षि और पृषूठ-प्रदेश यथेष्ट विकर्सत िो िार्ते और श्सिन-कक्रया अचधक पूण िि िो िाती िै। श्रोणीय सजन्धयााँअचधक लिीली िो िाती िैं। ग्रीिा को फैलाने के कारण अिटु ग्रजन्थयााँ लाभाजन्ित िोती िैं। श्सिनर्लयों से अतत-संकुिन दूरू िो िाता िै। यि दमा के रोचगयों को कुछ उपशमकारी िोता िै।

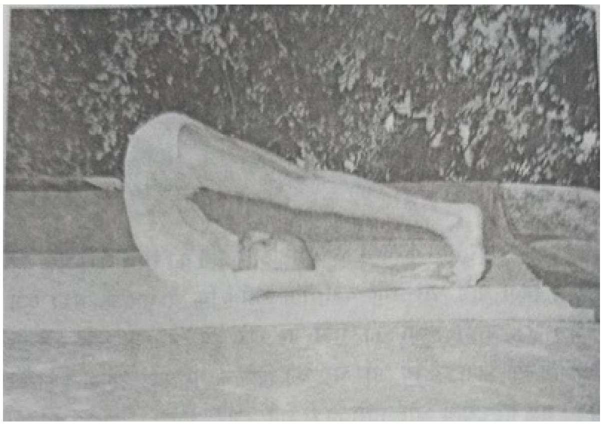
# ९. िलासन

### ववचध

िाथों को अपनी बगलों में और ििथेर्लयों को भूर्म पर रख कर पीठ के सिारे चित लेट िाय।ें अपनेपैरों को परस्पर र्मला कर रखें जिससे एक पैर का अगूाँठा और एडी दूसूरे पैर के अंगूठे और एडी को स्पश िकरें। पैरों को घुटनों से त्रबना मोडे धीरे-धीरे यिााँतक उठायें कक िे धड के साथ एक समकोण बन िाय।ें िाथों को भूर्म पर रखे िुए तनतम्ब और पृषूठ के कहट-भाग को ऊपर उठायें और पैरों को र्शर के परे फश िपर नीिे ले जाय।ें ठुड्डी को िक्ष पर दबाय ेंऔर नार्सका से शनैः-शनैः श्सि लें तथा तनकालें। अपनी ििथेर्लयों, कलाइयों तथा िाथों को फश िपर पट रखें। अपनेघुटनों को उठाय ेंऔर पैर की उाँगर्लयों को यथासम्भि फैला दें। प्रारम्भ में धीमी, गिरी श्सि-प्रश्सि के साथ कुछ सेकण्ड तक इस आसन में रिें। सम्पूण िमेरुदण्ड तथा उदर पर अपना ध्यान केजन्ित करें। ग्रीिा-प्रदेश को र्शचथल करें। तब धीरे-धीरे एक-एक अंश कर पैर ऊपर की ओर उठायें और उनको शनैः-शनैः पीठ के बल चित लेटने की पूि–आकृतत में ले आय।ें अपनी क्षमता और सुविधा के अनुसार धीरे-धीरे एक से तीन र्मनट तक समय बढ़ाय।ें



**रूपान्तर :** अपनेघुटनों को उठानेऔर पैर की उाँगर्लयों को यथासम्भि फैलानेके पश्ित् ्आप िाथों को पैरों की ओर ले िा कर उनकी उाँगर्लयों को पकड सकते िैं।



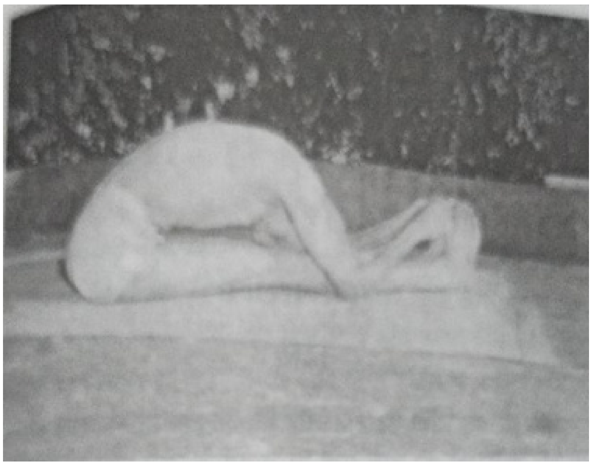
**लाभ**

पीठ एिं रीढ़ की िड्डी तथा कन्धों की विर्भन्न व्याचधया ाँतथा िहटलताए ाँऔर पेटे तथा किोतनयों की पीडा इससे दूरू िो िाती िै। मेरुदण्ड लिीला तथा दृढ़ िो िाता िै। उदरीय पेर्शयों में ििनीन का संिार िोता िै। उदरीय अंगों, मेरुदण्ड-प्रदेश, पीठ एिं ग्रीिा में रुचधर का संिार िोता िै। यि आसन उदर, िाघाँ और तनतम्बों के मोटापे ेकी अचधकता को क्षीण करता िै।

# १०. पजश्मिोत्तानासन

**ववचध**

ति ककये िुए कम्बल पर दोनों पैर फैला कर बैठे िाय ेंऔर दोनों िाथ घुटनों पर रखें। धीरे-धीरे श्िास बािर तनकालें, आगे ेकी ओर झुकें और घुटनों को त्रबना मोडे पैर के अगूाँठों को पकड लें। घुटनों को स्पश िकरने के र्लए अपना र्शर नीि ेझुकाय।ें किोतनयों को भूर्म पर हटकाय।ें इस आसन में कुछ सेकेण्ड तिक हटके रिें। धीरे-धीरे समय की अिचध बढ़ाय।ें पैरों की उाँगर्लयों को छोड दें और श्िास भीतर लेते िुए धीरे-धीरे बैठने िाली जस्थतत में आ िाय।ें कुछ धीमी, गिरी श्िास लें और धीरे-धीरे श्िास तनकालें। इस आसन को दो से तीन बार तक दोिराय।ें िब आप इस आसन में िों तो गिरी श्िास भी ले तथा छोड सकते िैं।



बि आप प्रीणता प्राप्त कर लें तो आप इस आसन में सामान्य श्ासि-प्रश्ासि के साथ तीन से पिाँ मनट तक सुखपूिकि रुक सकते ि ैं। इस आसन में रिनेकी जस्थतत में मेरुदण्ड एिं पीठ की पेर्शयों पर ध्यार केजन्ति करना िाहिए।

**लाभ**

पीठ की अकडन, पीठ की पेर्शयों की ऐंठन तथा पीठ की अन्य व्याचधयाँअचछी िो िाती ि ैं। मेरुदण्ड का लिीलापन बढ़ िाता ि ै। घुटनों के पश्ि भाग की मांसपेर्ेशयाँ दृढ़ िो िाती ि ैं। यि सुस्ती को दूरू करता ि ै और िृक्कों तथा उदरीय अंगों को तीव्र करता ि ै। यि मेरुदण्ड को िीिनीन प्रदान करता और पिन कक्रया को अचधक बढ़ाता ि ै।

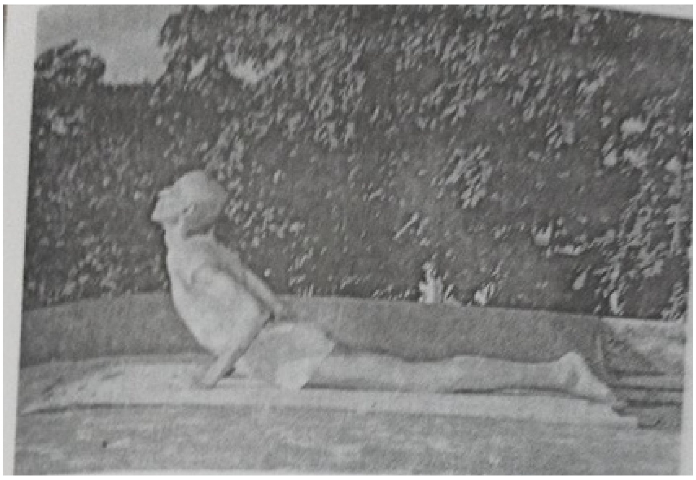
के विषयदर्देतेमुरीहदसोंचवकांशयर्पासाअभ्यासअर्के द्िारा ि ी इस आसन में पूणतिा प्राप्त की िा सकती ि ै। सािधानी रखनी िाहिए कक इसके कारण कहट-प्रदेश पर अत्यचधक तनाि न पडे।

# ११. भुिंगासन

**ववचध**

भूर्म पर इस भाताँत पट लेट िाय ें कक आपका मस्तक भूर्म को स्पश िकरता रिे। िथेर्लयों को निी ेफश िपर कन्धों के निी रखें। किोतनयों को शरीर के पास रखें। घुटनों को र्मला कर रखें। पैर की उँगर्लयों को पीछे की ओर इस प्रकार तानें कक िे पीछे की ओर अर्भमुख िों। िथेर्ेलयों को फश िपर िोर से दबाते िुए श्ासि लें और धीरे-धीरे शरीर का ऊपरी भाग उठाय।ें ऐसा अनुभि करते िुए कक कशेरुका की एक-एक िड्डी मुड रिी ि ै। र्शर को बिुत पीछे की ओर इतना खींिे कक नार्भ सेलेकर शरीर का केिल तनिला भाग फश िका स्पश िकर रिा िो। अनुभि

 करें कक शरीर का सम्पूण िभार पैरों और कूल्िों (रीढ़ का वपछला छोर) पर हटका िुआ िै। शरीर का भार िथेर्लयों पर
नििंनिा िाहिए। जितने दीघ िकाल तक सम्भि िो (२० से ३० सेकण्ि तक) इस आसन को बनाये रखें। उदर तथा कूल्िों पिर मन केजन्ित करें। शनैः-शनैः शरीर को निी लायेंऔर श्िास तनकालें। पूरे शरीर को फश िपर विश्राम ििेतु मुक्त कर दें और गिरी श्िास के साथ र्शचथल कर दें। इस आसन को तीन बार दिोराय।ें अन्त में मकरासन में विश्राम करें (अचग्रम आसन देखें)।



**लाभ**

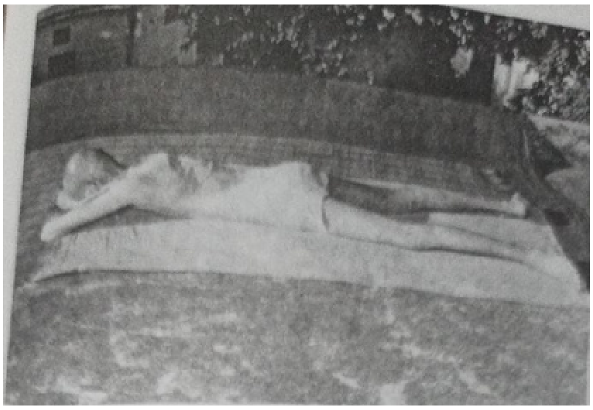
यि आसन मेरुदण्ि को पुष्ट बनाता और िक्षःस्थल को विकर्सत करता िै। यि मेरुदण्ि के सामान्य रोगों को सुधारने में भी सिायक िै। उदर तथा पृष्ठ-देश की पेर्शया ाँस्ियिमे अचछी तरि फैल िोती िैं। पररणामतः मेरुदण्ि, उदर और पृष्ठ-देशों में समुचित रुचधर-संिार सम्पन्न करता िै। यि शारीररक उष्णता को बढ़ाने में सिायक िोता, अचछी क्षुधा को उत्पन्न करता, कोष्ठबद्धता का तनिारण करता और पािन शजक्त को िचधत करता िै। यि आसन विशेषतः मेरुदण्ि को लिीला और सुनम्य बनाता िै। इसका अथ ििै-व्यजक्त को सुस्िास्थ्य, ओजस्िता और नियौिन प्रदान करना।

यि महिलाओं के र्लए अण्िाशय और गभाशिय को आरोग्य प्रदान करने में विशेष रूप से सिायक िै।

# १२. मकरासन

**विचध**

अधोमुख ि◌ो कर फश ि◌पर लेटे ि◌◌ाय।◌ें भ्िुाओंको दाय–ें बाय ◌ें(आर-पार) बाधाँ कर र्शर के नीि रखें। थ्िेर्लयााँकन्धों पर जस्थत ि◌ों। पैरों को जितना भी अचधक सम्भि ि◌ो सके, तानें। पैरों की उाँगर्लयााँबािर की ओर िों। सामान्य श्िसि-प्रश्िसि के साथ इस आसन में दो से तीन र्मनट तक विश्राम करें।



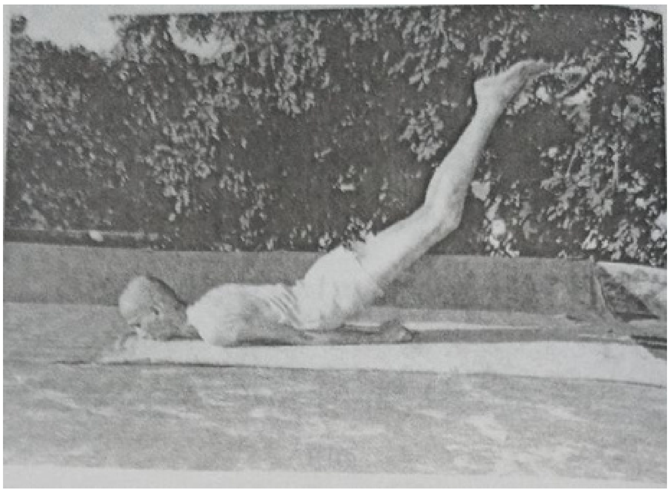
**लाभ**

जिन मांसपेर्शयों पर अचधक श्रम पडा ि◌ो उन्िें विश्राम और र्शचथलीकरण की आिश्यकता ि◌ोती ि◌ै। एकमात्र मकरासन ि◌ी इन मांसपेर्शयों को सुतनजश्ित रूप से त्िररत और कुशलतापूिकि पूण ि◌विश्राम और आराम प्रदान करता ि◌ै।

# १३. शलभासन

विचध

भूर्म पर इस भाताँत समतल लेट ि◌ाय ◌ेंकक मुख नीि ◌ेकी ओर ि◌ो। उाँगर्लयों को मुट्ठी में बाधाँ कर ि◌ाथों को शरीर के पाश्ि ि◌में रखें। र्शर को ऊपर उठा कर चिबुक (ठुड्डी) को भूर्म पर हटकाय।◌ें तनःश्िसि लें तथा मुट्ठठयों को भूर्म पर दबा कर शरीर को कडा करें। पैरों को शनैः-शनैः यथाशक्य ऊपर उठाय।◌ें पैरों को सीधी पंजक्त में रखें ि◌ब कक दोनों ि◌ंघाए,◌ाँ घुटने तथा गुल्फ (टखने)◌े परस्पर स्पश ि◌करते ि◌ों। पैरों का भार शरीर तथा ि◌ाथों पर पडे। तनतम्बों की मांसपेर्शयों को संकुचित करें, ि◌ंघाओंकी मांसपेर्शयों को तानें तथा पैरों की जस्थतत को और आगे ◌ेतक फैलाय।◌ें प्रारम्भ में कुछ क्षणों तक इस आसन में बने रिें और धीरे-धीरे कालािचध को बढ़ाय।◌ें शरीर के ऊपरी भाग अथात्ि◌्कहट-प्रदेश सेऊपर के भाग पर धारणा करें। शनैः-शनैः पैरों को भूर्म पर लायेंऔर इसके साथि–ी-साथ तनःश्िसि छोड।◌ें सामान्य श्िसिन के साथ विश्राम लें। इस आसन को दो या तीन बार दोिराय।◌ें मकरासन में विश्राम लें।



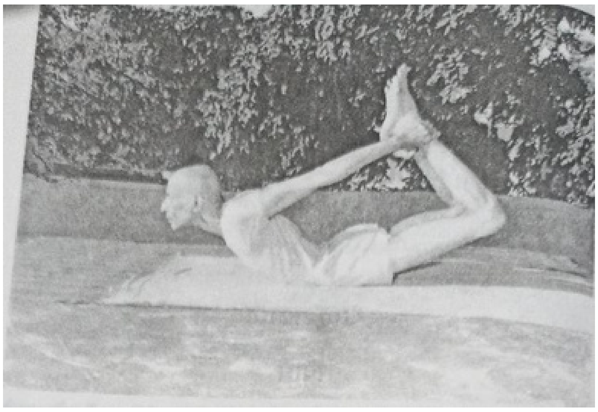
**लाभ**

इस आसन के अभ्यास से मेरुदण्ड् सुनम्य तथा ढीला बनता िै। यि पृष्ठ-शूल तथा कठोर श्रम आहद तिनत मेरुदण्ड् के तनिा से छुटकारा हदलाता िै। यि पृष्ठ-भाग की मांसपेर्शयों तथा उदर-देश के आन्त्र अंगों को स्स्थि बनाता और कहट तथा त्रत्रक-प्रदेशों की पीडा को दूरू करता िै। सिाचधक मित्त्िपूण िबात यि िै कक यि पिान में सियता देता तथा िठरीय रोगों को दूरू करता िै।

# १४. धनुरासन

**ववचध**

भूर्म पर समतल लेटे िाय।ें मुख निी की ओर रिे। िाथों को अपनेपाश्ि िमें रखें। श्िास छोड ेंतथा पैरों को िंघाओं की ओर खींचते िुए घुटनों पर पैरों को झुकाय।ें बािुओं को पीछे की ओर तानें और दक्षक्षण गुल्फ को दक्षक्षण िस्त से तथा िाम गुल्फ को िाम िस्त से पकड लें। सामान्य श्िसन लेतेिुए िाथों की जस्थतत सुदृढ़ करें। िाथों तथा पिाों को कस कर, खींच कर र्शर, शरीर तथा घुटनों को इस प्रकार उठायें कक शरीर का सम्पूण िभार उदर के ऊपर हटका रिे। कुछ क्षणों तक इस आसन में बने रिें। कालािचध में शनैः-शनैः िृद्चध करें। आसन में रिते ेसमय उदर, िंघाओं तथा पृष्ठ-प्रदेश की मांसपेर्शयों पर सामान्य श्िास लेतेिुए धारणा करें। गुल्फों को छोड दें, पैरों को फैलायेंतथा पैरों, िक्षःस्थल तथा र्शर को विश्राम िेतु एक सीधी रेखा में भूर्म पर लाय।ें कुछ क्षणों तक मकरासन में विश्राम करें। इस आसन को दो अथिा तीन बार दोिराय।ें



**लाभ**

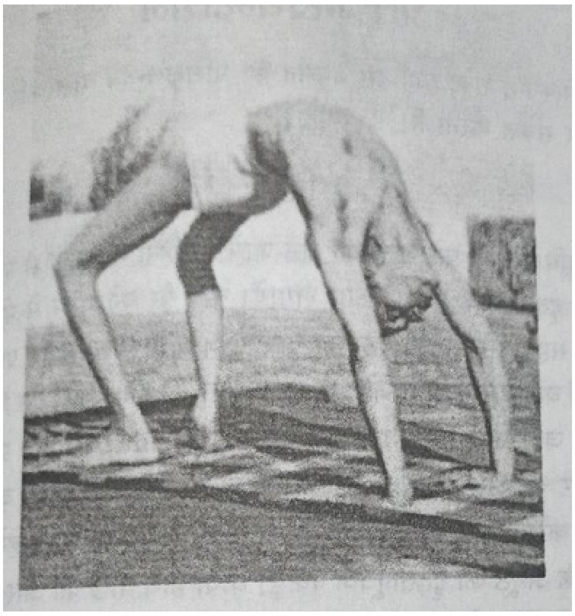
यि आसन कोष्ठबद्धता को दूरू करता तथा यकृत, अग्न्याशय और ृिकूक को स्स्थि बनाता ि ै। कहट तथा त्रत्रक अजस्थयों की कशेरुकाए ाँभी स्स्थि बनती ि ैं। यथोचित रुचधर-पररसंरिण सम्पन्न िोता ि ै जिससे ेसुस्स्यि् को समथनि प्राप्त िोता ि ै। यि मेरुदण्ि् को सुनम्य तथा ढीला भी बनाता ि ै तथा मेरुदण्ि् की साधारण पीडाए ाँ तनयजन्त्रत िो िाती ि ैं।

# १५. िक्रासन

**ववचध**

अपनी पीठ के बल लेट िाय।ें पैरों को घुटनों पर मोड ेंऔर तलिों को तनतम्बों के तनकट भूर्म पर रखें। थिेर्लयों को अपनेर्शर के बगल में

इस प्रकार रखें कक उँगर्लया ाँशरीर की ओर अर्भमुख िों। िाथों तथा पैरों पर जस्थत रि कर शरीर को शनैः-शनैः ऊपर उठायें और इस भाताँत अपनेमेरुदण्ि् को िक्र बनाय।ें इस आसन में ५ सेकण्ि् तिक रिें और इस कालािचध को बढ़ा कर एक या दो र्मनट तक ले िाय।ें



**लाभ**

इस आसन सेशलभ, भुिंग तथा धनुः आसनों के सभी लाभ प्राप्त िोते िैं। इस आसन के समय शरीर के सभी भागों को उपयुक्त व्यायाम र्मलता िै।

# १६. अर्ध–मत्स्येन््ासिन

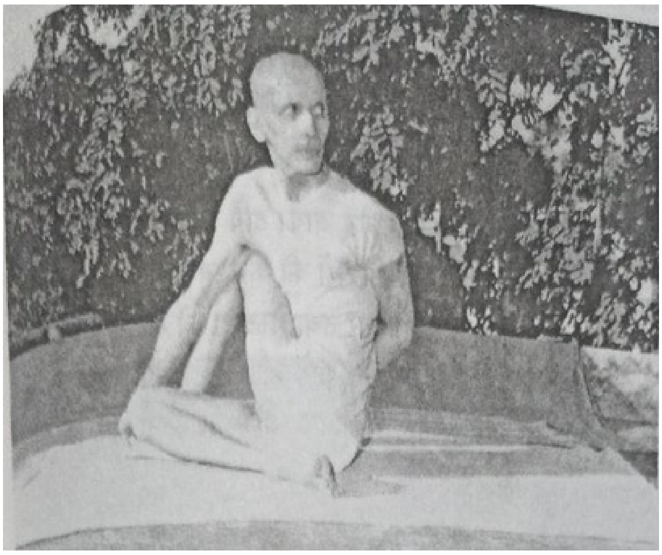
मत्स्येन्् शब्द यिााँ इस आसन का प्रर्शक्षण देने िाले ऋवष या गुरु की ओर संकेत करता िै।

**ववचध**

भूर्म पर पैरों को फैला कर बैठै िाय।ें दाहिना पैर घुटनेसे मोड ेंऔर एडी को दृढ़तापूिकि मूलाधार पर लगाय।ें बाय ेंपैर को घुटने से मोड ेंऔर िाथों के सिारे इसेभूर्म से उठा कर दाहिनी िंघा के पाश्ि िमें इस प्रकार रखें कक बाया ाँबाह्य गुल्फ दायीं ंिंघा के बाह्य भाग को स्पश िकरे। इस जस्थतत में सुदृढ़ िो िायेंऔर अग्र िंघा को भूर्म पर लम्बतः रखें। अब ग्रीिा को बायीं ंओर ९० अंश मोड ेंजिससे ेकक दाहिनी काााँख बाय ेंघुटने के बाह्य भाग को स्पश िकरे। दायेंिाथ को बाय ेंघुटने के ऊपर से ले िा कर दाहिने िाथ से बाय ेंपैर के अगूाँठे को दृढ़तापूिकि पकड।ें बाया ाँिाथ पीछे की ओर घुमा कर उससे दायीं ंिंघा को पकडने के र्लए कहट के दायीं ंओर ले िाय।ें र्शर को बाय ेंकन्धे के ऊपर मोड ेंऔर उस पर टकटकी लगा कर देखें। मेरुदण्् को पूरा मरोड दें और जस्थतत को दृढ़ करें। सामान्य श्िास-प्रश्िास के साथ आसन को बनाये रखें। मेरुदण्् तथा श्िास-प्रिया पर

 धारणा करें। इस आसन में ३० सेकण्ड् सेएक र्मनट तक रिं और कफर खोल दें। समय को धीरे-धीरे दो

या तीन
र्मनट तक बढ़ाय।ें बाया ाँपैर मोड कर इस प्रक्रम को दिोराय।ें



**लाभ**

इस आसन का तनयर्मत अभ्यास कहटित तथा पीठ की पेर्शयों की पीडा को दूरू करता िै। मेरुदण्ड्
लिीला बनता िै। मांसपेर्शयों तथा उदर-भाग के अंगों की मार्लश िोती िै। मेरुदण्ड् की स्नायुओं तथा अनुर्सदी
तन्त्र स्िचछ तथा शुद्ध रक्त की अचछी आपूतत िके कारण शजक्तिान् ्बनते िैं। कोष्ठबद्धता तथा अचग्रमान्द्य
दूरू िो िाते िैं। स्नायविक तन्त्र तथा मेरुदण्ड् की कशेरुका को अचछा व्यायाम र्मलता िै और िे शजक्तिान् ्िो
िाते िैं।

# १७. योग-मुिा

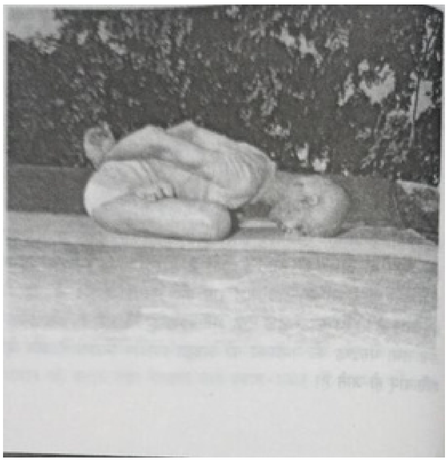
**ववचध**

ति ककये िुए कम्बल पर बैठ िाय।ें दाय ेंपैर को बायीं ंिंघा पर और बाय ेंपैर को दायीं ंिंघा पर रख कर
पैरों की कैंिी बिना लें। इसेदूसूरे शब्दों में किं तो पद्मासन धारण कर लें। र्शर तथा मेरुदण्ड् को सीधा रखते िुए
िाथों को पीछे लिाय ेंऔर धड के पीछे बाय ेंिाथ से दाहिनी कलाई को पकड लें। तनःश्िास छोड ेंऔर आगे ेकी
ओर धीरे-धीरे इतना झुकें कक मस्तक भूर्म को स्पश िकरे। अन्तःश्िसन के त्रबना अथिा सामान्य श्िसन के साथ
(िो आपको सुखद लगे) प्रारम्भ में दश सेकण्ड् तिक इस आसन में रिं। मस्तक, उदर तथा पृषूठभाग की

योग सन्दर्शिका 45 मांसपेर्शयों पर चित्त एकाग्र करें। तत्पश्चात् ्बैठैनेकी सीधी जस्थतत में धीरे-धीरे िापस आ

यियेंऔर िाथों को

खोल दें। सामान्य श्ासि-प्रश्ासि के साथ कालािचध को पिााँ से छि र्मनट तक शनैः-शनैः बढ़ाय।ें



**रूपान्तर :** आप कलाई को पकडने के स्थान पर पैर की उँगर्लयों को-दाहिने िाथ से दाय ेंपैर की उँगर्लयों को तथा बाय ेंिाथ से बाय ेंपर की उँगर्लयों को पकड सकते िैं।



**लाभ**

यि उदर के विकार को दूरू करता तथा उदर के स्िाी अियिों को बलिान् ्बनाता िै। यि क्रमाकुंकि कक्रयाशीलता को तीव्र करता, कोष्ठबद्धता का तनिारण करता तथा पिान शजक्त को उद्दीप्त भी करता िै। यि आसन कुणर्लिनी-शजक्त को िगानेमें भी सियक िोता िै।

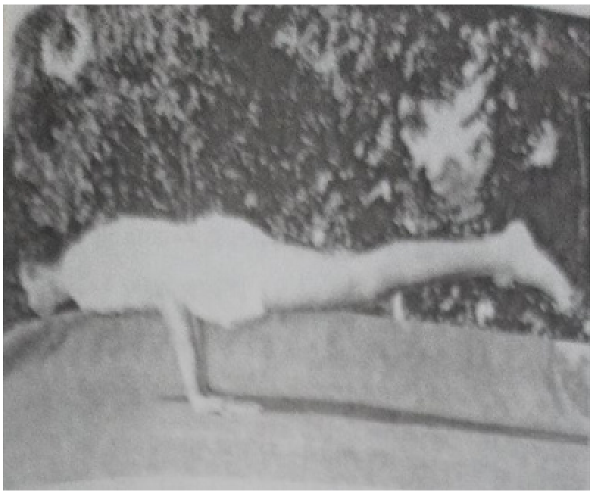
# १८. मयूरासन

**ववचध**

भूर्म पर घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कक घुटनेपरस्पर थोडा पृथृक् रिें तथा पैर की उँगर्लयााँभूर्म पर हटकी ि ों। शरीर को आगे ेकी ओर झुकाय।ें भ्िाुओं को परस्पर र्मलाय ेंऔर ि थेर्लयों को भूर्म पर इस प्रकार हटकायेंकक दोनों कतनजष्ठकाए ाँपरस्पर स्पश िकरती ि ों तथा सभी ि स्तांगुर्लया ाँपैर की ओर अर्भमुख ि ों। भ्िाुओं को दृढ़ रखें। ि कोितनयों पर मुडी ि ों। प्रबािुओं को परस्पर सजन्नकट रखें।

आगे ेकी ओर शनैः-शनैः झुकें तथा उदर को कोितनयों पर और िक्षःस्थल को प्रगण्डों पर हटकाय।ें पैरों को एक-एक करके पीछे की ओर फैलायेंतथा उन्िें र्मला कर अनम्य रखें। तनःश्िास छोड ेंतथा पैरों को उठाते े और सीधा रखते िुए अपने शरीर को फैलाय।ें सन्तुलन को सुरक्षक्षत कर ले तथा शरीर को भूर्म के समानान्तर और अचधक फैलायेंऔर जितनी देर तक सुविधापूििक रि सकें, इस आसन में रिें। प्रारम्भ में इस आसन को कुछ सेकण्ड् तिक बनाये रखें। तब सामान्य श्िसन के साथ कालािचध को दो से तीन र्मनट तक शनैः -शनैः बढ़ाय।ें उदर-प्रदेश पर मन को एकाग्र करें। इस आसन को खोलनेके र्लए प्रथम र्शर को और तत्पश्िात् ्पैरों को नीि े लाय।ें तब घुटनों को िाथों के पाश्िि में रखें और तत्पश्िात् ्िाथों की जस्थतत को खोल दें। भूर्म पर चित लेट िाय ें और शिासन में विश्राम करें।

आप देखेंगे ेकक आपकी कलाइयााँज्यों-ज्यों बलिती बनती िाती िैं त्यों-त्यों आपका सन्तुलन तथा आसन में रिने की कालािचध बढ़ती िाती िै।



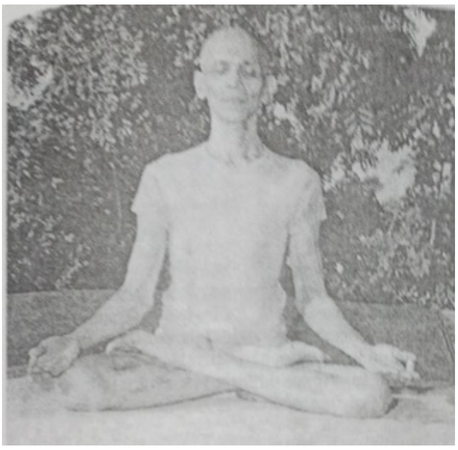
**दटतपरी् :** नि-छात्रों को पैरों को भूर्म से ऊपर उठानेपर सन्तुलन बनाये रखने ◌ेमें कहठनाई ि◌ो सकती ि◌ै। कभी-कभी आगे ◌ेकी ओर उनका अिपात ि◌ो सकता ि◌ै और उनकी नार्सका को ि◌ोट लग सकती ि◌ै। इससे ◌े बिनेके र्लए सामने एक गद्दी रख सकते ि◌ैं। िब कभी सन्तुलन बनाये रखने ◌ेमें कोई कहठनाई आये तो पाश्ि◌ि की ओर चगरनेका प्रयास करें। अजन्तम जस्थतत में र्शर, घड तथा पैर एक सीधी पंजक्त में भूर्म के समानान्तर िंिगे।

**लाभ**

यि आसन प्रबािुओं, कोितनयों तथा कलाइयों को बलिान् ◌्बनाने के अततररक्त विर्भन्न उदरीय विकारों का तनिारण करता ि◌ै। यि पािन शजक्त को बढ़ाता तथा उदर, ि◌ृकूक और प्लीिा को स्िस्थ बनाता ि◌ै। यि मधुमेि सेपीडडत लोगों के र्लए विशेष लाभदायक ि◌ै। इससे उदर-प्रदेश के आन्तररक अियिों में नि-रक्त का समुचित संिरण सम्पन्न ि◌ोता ि◌ै।

# १९. बैठे कर ककये ि◌ाने ि◌ाले आसन

## १.पद्मासन



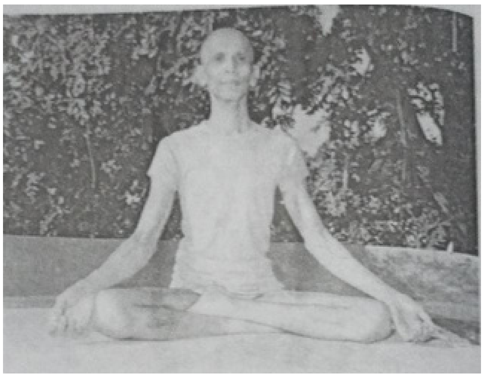
**ववचध**

समतल भूर्म पर ति ककये ि◌ुए कम्बल के ऊपर पैरों को आगे ◌ेकी ओर फैला कर बैठ ि◌ाय।◌ें मेरुदण्् तिथा ग्रीिा को त्रबना झुकाये ि◌ुए सदा सीधा रर्खए। यि एक सामान्य तनदेश बैठ कर ककये ि◌ाने ि◌ाले समस्त आसनों के र्लए ि◌ै। दाहिने पैर को घुटने पर मोड ◌ेंऔर उसे ◌ेबायीं ◌ंि◌ंघा पा रखें। तत्पश्िात् ◌्बायें पैर को घुटने पर मोड ◌ेंऔर उसको दाहिनी ि◌ंघा पर रखें। दोनों ि◌ाथों को उनकी ि◌ानु-सजन्धयों पर इस प्रकार रखें कक ि◌थेर्लयांऊध्िमुखी ि◌ों। झुकी ि◌ुई तिनी ऊँगर्लया ◌ाँअगूँठों के मध्य भाग को स्पश ि◌करें तथा दूसरी ऊँगर्लयों को फैला कर रखें। विकल्प में

आप दोनों ाथों की उँगर्लयों का एक पाश बना सकते ैं और पाशबद्ध ाथों को बायें गुल्फ पर रख सकते ैं। कुछ व्यजक्तयों के र्लए यि सुविधिानक ो सकता ै।

प्रारम्भ में दश र्मनट तक बैठें और तब अपनेसुविधानुसार कालािचध को शनैः-शनैः बढ़ाय।ें

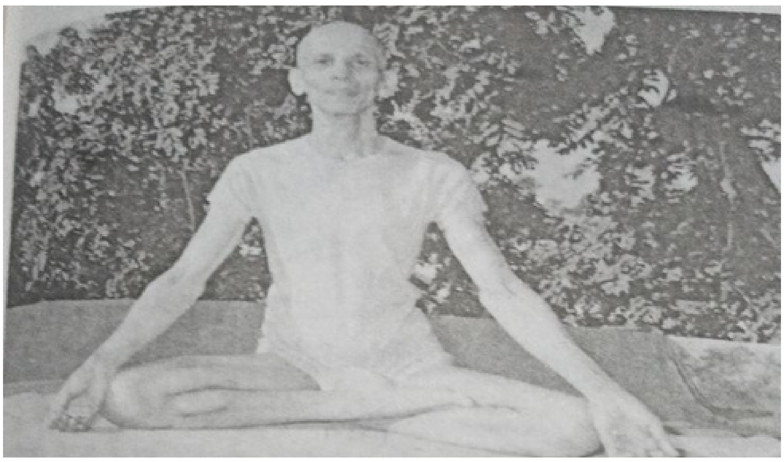
## २.र्सद्धरान



**ववचध**

एक एडी को गुदा (पोषण-नाल या पिाक नर्लका के अन्तस्थ मुख) पर रखें। दूसूरी एडी को ननेजन्यि के मूल में पर रखें। पैरों को इस प्रकार सुव्यिजस्थत रखें कक दोनों गुल्फ-सजन्धया ाँपरस्पर स्पश करती रिं। ाथ पद्मासन की भाताँत रखिा सकते ैं।

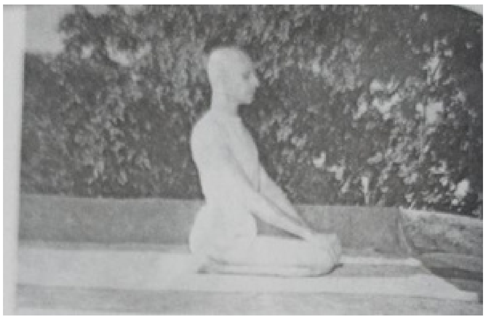
## ३. स्ाजिस्तकासन



**ववचध**

बाय ें पैर को मोड ें और उसके अधोभाग को दाहिनी िंघा की मांसपेर्शयों पर रखें। इसी प्रकार दाहिने पैर को मोड ें और उसे े बायीं ंिंघा तथा वपण्ली की मांसपेर्शयों के मध्य के स्थान में िाल दें। अब आपके दोनों पैरै घिाओं तथा वपण्र्लियों के मध्य में िोंगे। िाथों को पद्मासन की भातााँत रखें।

## ४. िज्रासन



**ववचध**

घुटनों के बल भूर्म पर बैठै िाय।ें धीरे-धीरे तनतम्बों को एडडयों के मध्य में हटकाय।ें वपण्र्लियों की मांसपेर्शयााँघिाओं को स्पश िकरें। पैर की उाँगर्लयों सेले कर घुटनों तक के उपांग भूर्म पर हटके रिने िाहिए। शरीर का सम्पूण िभार घुटनों तथा गुल्फों पर हटकाना िाहिए। आपको अभ्यास के प्रारम्भ में अपनी िानु तथा गुल्फ-सजन्धयों में ककंचित् ्पीडा अनुभि िो सकती िै, ककन्तुयि अभ्यास से शनैः-शनैः दूरू िो िायेगी। दाहिने िाथ की िथेली को दाहिने घुटने पर तथा बाय ेंिाथ की िथेली को बाय ेंघुटनेपर रखें। मेरुदण्ितथा ग्रीिा को सीधा रखें। यि अनेक लोगों के र्लए सुविधिानक बैठैने का आसन िो सकता िै।

**लाभ**

उपयुक्ति आसनों में से ककसी एक आसन में बैठने ेपर शरीर में जस्थरता आती िै जिसके पररणामस्िरूप सम्पूण िशरीर में रक्त तथा प्राण का िििा सुव्यिजस्थत रूप से िोता िै िो कक ध्यान के र्लए एक पूिविपक्षा िै। इन बैठने ेके आसनों सेकहट-प्रदेश की शजक्त में िृद्धचध िोती, स्नायु-तन्त्र स्स्थि बनता तथा प्राण-शजक्त में सन्तुलन आता िै। यहद कोई व्यजक्त भोिन के तुरन्त बाद िज्रासन में आधे ेघण्टे तक बैठे तो भोिन अचछी प्रकार पि िायेगा। इस आसन सेपैरों तथा िंघाओं के स्नायुतथा मांसपेर्शयााँसृदृढ़ िो िाती िैं।

## २०. प्राणायाम

प्राण (प्राणाधार-शजक्त) का तनयमन प्राणायाम किलाता ि ै। प्राण मात्र श्िसि-प्रश्िसि निीं। श्िसिन-प्रकक्रया (श्िसि लेना, श्िसि छोडना और श्िसि रोके रखना) अपने-आपमें प्राण निीं ि ै, बजल्क एक संकेत ि ै कक प्राण कक्रयाशील ि ै। ि ूँकक प्राण कोई भौततक ि स्तु निीं ि ै; अतः ि म इसको देख निीं सकते, बजल्क ि म इसके अजस्तत् का अनुमान श्िसिन-प्रकक्रया से कर सकते ि ैं। प्राण की एक विशेष कक्रया द्िारा ि ायु ली ि ाती ि ै और बािर छोडी ि ाती ि ै। कुछ लोग मानते ि ैं कक 'प्राण' अनेक ि ोते ि ैं और दूसूरे लोग मानते ि ैं कक 'प्राण' एक ि ै। िास्ति में प्राण एक अकेली शजक्त ि ै ि ो इसकी विर्भन्न कक्रयाओंके दृजष्टकोण से अिलोकन करने पर अनेक प्रतीत ि ोती ि ै। प्राणायाम किल श्िसि को ि ी निींअवपतुइजन्द्रयों और मन को भी सुव्यिजस्थत करने की एक विचध ि ै। प्राणायाम के अभ्यास द्िारा शरीर सुदृढ़ और स्िस्थ ि ो ि ाता ि ै, अत्यचधक ि सा घट ि ाती ि ै तथा अभ्यासी के मुख पर एक आभा आ ि ाती ि ै। िि सदी, खाँसी आहद ि ैसी व्याचधयों से मुक्त ि ो ि ाता ि ै।

प्राणायाम के अभ्यास सेफुफ्फसों के अग्र-भाग प्राणिायु की समुचित पूतत ि पा ि ाते ि ैं। संस्थान में रुचधर का गुणात्मक और पररमाणात्मक सुधार ि ो ि ाता ि ै। समस्त ऊतकों और कोशों का पोषण प्रिुर शुद्ध रुचधर और लसीका से ि ो ि ाता ि ै। ि यापिय की प्रकक्रया एक दक्षतापूण ि विचध से सम्पन्न ि ो ि ाती ि ै।

**आवश्यक दटतपरी :**

(१) प्राणायाम के व्यायामों के पूि ि शिासन में विश्राम ि ांछनीय ि ै जिससे प्राणायाम प्रारम्भ करने से पूि ि तन और मन अविक्षुबुध और शान्त ि ो सकें।

(२) समस्त प्राणायाम-व्यायामों का अभ्यास बैठ कर ककये ि ानेिाले आसनों में से ककसी एक आसन में र्शर, ग्रीिा और मेरुदण्ड सीधा रख कर करना ि ाहिए।

## १. गिरे श्िसिन का व्यायाम

**विचध**

शिासन में र्शचथलन के पश्िात् बैठने ि ाले आसनों में से अपनी सुविधा के अनुसार ककसी एक आसन पर बैठें। त्रबना कोई िाक्ष ककये दोनों नासारन्ध्रों से पूरक तथा रेिक करें। पूरक करते समय ि क्ष और फुफ्फुसों को फुलाय ें और अनुभि करें कक स्िच्छ प्राणिायु शरीर में प्रिेश कर रिी ि ै और रेिक करते समय फुफ्फुसों को जितना भी सम्भि ि ो सके र्सकोड ें और अनुभि करें कक समस्त अशुद्धता बािर की ओर तनगति ि ो रिी ि ै।

यहद आपको अनुभि ि ो कक शीत के कारण नासारन्ध्र बन्द ि ो गये ि ैं तो दाहिने अगूँठे से दाहिने नासारन्ध्र को धीमे से दबाय ें और श्िसि लें और बायेंनासारन्ध्र से त्रबना कोई िाक्ष उत्पन्न ककये श्िसि

तनकालें। अब दाहिनेहाथ की कतनजष्ठका और अनार्मका उँगर्लयों की सियता से बायें नासारन्ध्र को बन्द करें। दाहिनेनासारन्ध्र से त्रबना श्िास के पूरक तथा रेिक करें। यि प्रकक्रया छि बार करें। शनैः-शनैः इस प्रकक्रया को बारि बार तक बढ़ाय।ें यि एक आितनि िुआ। आप अपनी शजक्त और क्षमता के अनुसार आितनि की संख्या बढ़ा सकते ैं।

### लाभ

यि श्िास नली एिं नासा-पथों को स्िच्छ करता, प्रततश्याय, शर्र की पीडा आहद से व्यजक्त को मुक्त करता और फुफ्फुसों की श्िसन-क्षमता में ि्ृद्चध करता ै।

## २. कपालभातत

'कपाल' का अथ िै ललाट तथा 'भातत' का अथ िै िमकना। यि व्यायाम कपाल को स्िच्छ करता ै। इस प्रकार यि एक शुद्चधकारक व्यायाम िो िाता ै। इसका तनयर्मत अभ्यास अभ्यासकिता को देदीप्यमान मुख (िेिरा) प्रदान करता ै। यि साधक को भजस्त्रका-प्राणायाम (देर्खए, प्राणायाम संख्या ३) के अभ्यास के र्लए तैयार करता ै।

### वववचध

बैठने िाले आसनों में सेककसी एक में बैठें और मेरुदण्ड तथा ग्रीिा सीधी रखें। तनम्न पेट को थोडा कक्रयाशील करने के साथ िी नासारन्ध्रों से शीघ्र-शीघ्र रेिक करें। नासाग्र पर मन एकाग्र करें। आपको िेिरे की मांसपेर्शयों को र्सकोडना निीं िाहिए। प्रत्येक रेिक के पश्िात् लघु पूरक करना िाहिए। प्रारम्भ करने के र्लए आप एक रेिक प्रतत सेकण्ड की गतत सेकर सकते ैं और आप एक या दो आितनि का अभ्यास कर सकते ैं। प्रत्येक आितनि आठ या दश रेिकों का िो। प्रत्येक आितनि के परिार सामान्य श्िास-प्रश्िास के साथ विश्राम करें। िब व्यजक्त अभ्यास में पयाप्त प्रगतत कर ले तो िि प्रत्येक आितनि में १२० रेिक तक पिुँिनेतक प्रत्येक आितनि में दश रेिक की दर से प्रतत सप्ताि ि्ृद्चध कर सकता ै। प्रातः और सायंदो या तीन आितनि ककये िा सकते ैं।

### लाभ

यि व्यायाम कपाल, श्िास-तन्त्र और नासा-पथों को स्िच्छ करता ै। यि श्लेष्मा के रोगों को नष्ट करता ै तथा श्िास नली की ऐंठन को दूर करता ै। पररणामतः दमा में आराम और आरोग्यता भी प्राप्त िोती ै। रुचधर की अशुद्धता भी तनगतत िो िाती ै। हृदय समुचित रूप से काय करने लगता ै। रक्ति-तन्त्र, श्िास-यन्त्र और पािन प्रणाली पयाप्त मात्रा में आरोग्य िो िाते।ैं

# ३. भजस्त्रका

भजस्त्रका का अथ िि धौंकनी। िोर से िल्दी–ल्दी रेिक इस प्राणायाम का विशेष लक्षण िै।

**ववचध**

बैठने िाले आसनों में सेककसी भी एक आसन में बैठें। नासारन्ध्रों से िल्दी–ल्दी एक के बाद एक शीघ्रता से गिरी-गिरी श्िसि लेना और तनकालना िाहिए। इसमें प्रत्येक रेिक और पूरक के साथ पेट का सर्कोडना तथा फुलाना िोना िाहिए। अपनी क्षमता के अनुसार एक आितनि में छि, आठ या दश रेिक से प्रारम्भ करना िाहिए। प्रत्येक आितनि में अजन्तम रेिक के पश्िात् ्जितनी देर सुविधापूिकि कर सकें गिरा पूरक और कुम्भक करें।

भजस्त्रका के एक आितनि के पश्िात् ्कुछ देर विश्राम करें। इस बात का ध्यान रिे कक फुफ्फुसों पर अनािश्यक दबाि न पडे।

प्रारजम्भक अभ्यासकतिादो या तीन आितनि से प्रारम्भ कर सकते िैं जिसमें प्रत्येक आितनि छि या दश रेिक का और प्रत्येक रेिक एक सेकेण्ि का िो। आितनि की संख्या दो या तीन रखते िुए शनैः-शनैः रेिक तथा पूरक की संख्या बीस से तीस प्रतत आितनि तक बढ़ाय।ें

**लाभ**

भजस्त्रका गले की सूिन को आराम देता, िठराजग्न को िचधित करता, कफ के िमाि को नष्ट करता, नासिका और िक्ष की व्याचधयों को दूर करता और दमा, क्षय तथा िात और वपत्त के आचधक्य का उन्मूलन करता िै। यि शरीर को उष्णता प्रदान करता िै। अभ्यासकता िका स्िास्थ्य उत्तम बना रिता िै।

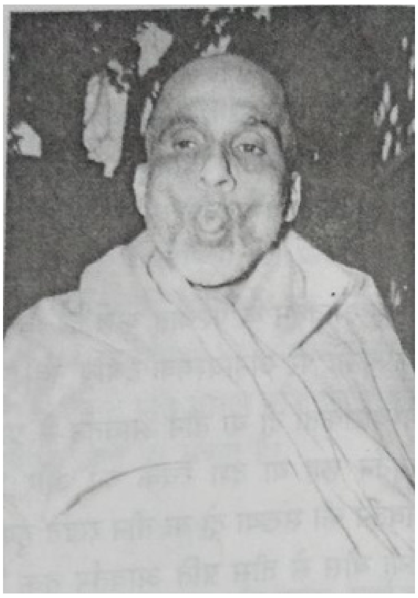
# ४. शीतली

**ववचध**

बैठने िाले आसनों में सेककसी एक में बैठ िाय।ें मुाँि खोलें और ओष्ठों को ितुलाकार बनाय।ें जिह्िा को बािर तनकाल कर नली की भााँतत बनाय।ें जिह्िा से तनर्मित नली के द्िारा िायु अन्दर खीिंें। फुफ्फुसों को

 जितना भी सम्भि िो सके, स्चिछ तथा शीतल िायु सेभरें। पूरक के पश्ाित् ्जिह्ा मुख के अन्दर ापिस करें

और मुख बन्द कर लें। अपना र्शर निीा करें और िब तक कुम्भक में रिं, ित्रुक (िाँसली अजस्थ) को ठुड्ी से स्पश िकराय।ें अपना र्शर सीधा लानेके पश्ाित् ्दोनों नासारन्ध्रों से धीरे-धीरे रिेक करें! प्रततहदन दश से पन्दरि बार अभ्यास करें।



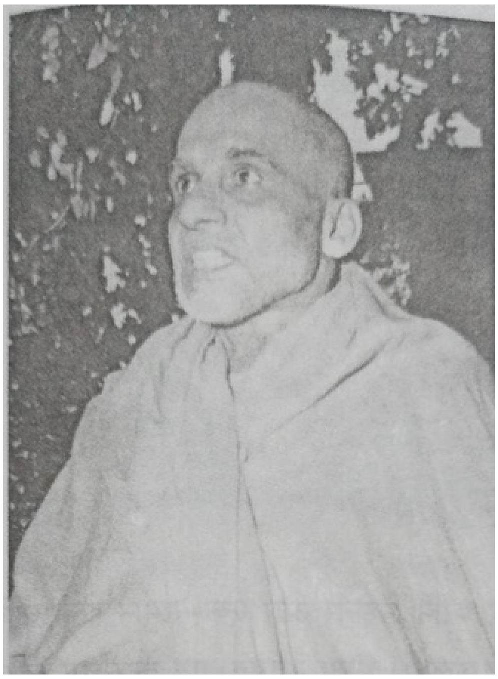
**लाभ**

यि प्राणायाम शरीर को शीतल करता, नेत्रों और कानों को प्रशर्मत करता तथा रक्त को शुद्ध करता िै।
यि तृषा बुझाता और क्षुधा को शान्त करता िै। यि िीण िमन्दाजग्न, प्लिीा की सूिन, विर्भन्न पुराने िमरीगों, लिके ज्रिं तथा वपत्त और कफ दोषों को आरोग्य करता िै।
प्राणायाम

# ५. सीत्कारी

विचध

मिुँ खोलें, जिह्ा को ऊपर की ओर करके मिुँ के अन्दर िी मोड ेंजिससे ेजिह्ना का अग्रभाग ऊपरी तालु को स्पश िकर सके और सीत्कार की ध्िनि के साथ-साथ मिुँ के द्ारि पूरक करें। पूरक के पश्ाित् ्जिह्ा को अपनी मूल जस्थतत में ले आय।ें जितनी देर तक सुखपूिकि सम्भि िो उतनी देर तक िायु को रोके रखें और तब नासारन्ध्रों के माध्यम सेशनैः-शनैः रिेक करें। यि छि बार दिोराय ेंऔर धीरे-धीरे संख्या को बढ़ाय।ें



**लाभ**

लाभ िी िैं िो शीतली-प्राणायाम में िोते िैं।

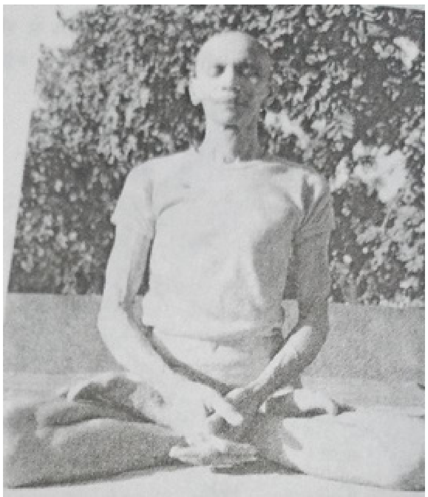
# ६. उज्ायी

**ववचध**

ककसी सुखद आसन में बैठें। मुिँ-नेत्र बन्द करें। कण्ठ-द्ार की आंर्शक बन्दी के कारण श्ासि खींिने के समय उत्पन्न ध्तिन पर ध्यान केजन्ित करें। तनबाधि और एकरूप से दोनों नासापुटों से श्ासि खींि। श्ासि लेते समय उत्पन्न ध्तिन तनरन्तर और एक-समान िोनी िाहिए। िब आप श्ासि लें तो िक्ष फुलाय।ें भीतर आगत िायु के संिार की अनुभूतत ऊपरी तालु पर िोती िै और सीत्कार ध्तिनकारक िोती िै। ध्यान रखना िाहिए कक श्ासि भीतर खींितसिमय पेटे न फूले। अब श्ासि को गिराई से एिं सामान्य गतत से दोनों नासारन्ध्रों के द्ारा धीरे-धीरे तनकालें। कुछ हदनों के अभ्यास के पश्ात्् दाहिने अगूँठे से दाहिना नासापुट बन्द करने के बाद आप

 बाय ें नासापुट के द्ारा भी रेचक कर सकते िैं। प्रारम्भ में यि प्रकक्रया पााँ से दश बार करें और

अपनी क्षमता के
अनुसार संख्या बढ़ाय।ें



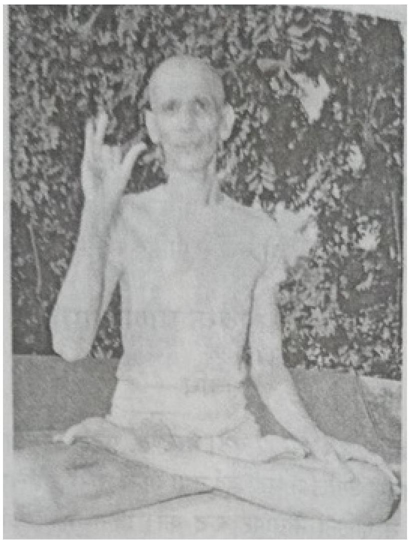
**लाभ**

यि प्राणायाम फुफ्फुसों में िायु भरता, स्नायुओं को प्रशान्त एिं समस्त शरीर को आरोग्य करता िै।
विश्राम की जस्थतत में करने पर यि उचि रक्ताप या हृद्-धमनी की व्याचधयों से पीडडत व्यजक्तयों के र्लए
उत्तम िै।

## ७. सुखपूिक प्राणायाम

**ववचध**

बैठने के ककसी आसन में बैठें। मेरुदण्ड, ग्रीिा और र्र सीधा रखें। मध्यमा एिं तिनी उाँगर्लयााँमुडी
िुई तथा अन्य तीनों उाँगर्लयााँ खुली रखें। दाहिनेअगूाँठे से दाहिना नासापुट बन्द करें। त्रबना कोई ध्ितन ककये
बाय ें नासापुट से बित िी धीरे-धीरे पूरक करें। तब दाहिने िाथ की कतनजष्ठका एिं अनार्मका उाँगर्लयों से बाया ाँ
नासारन्र बन्द करें। तब दाहिने अगूाँठे को ढीला कर दाहिने नासापुट से अतत-धीमी गतत से रेचक करें। अब अध–
प्रकक्रया पूरी िुई। दाहिनेनासापुट सेधीरे-धीरे और सुव्यिजस्थत रूप से िायु भीतर लें और बाय ें नासापुट से धीरे-
धीरे श्ासि तनकालें। यि एक आितन पूरा िुआ।

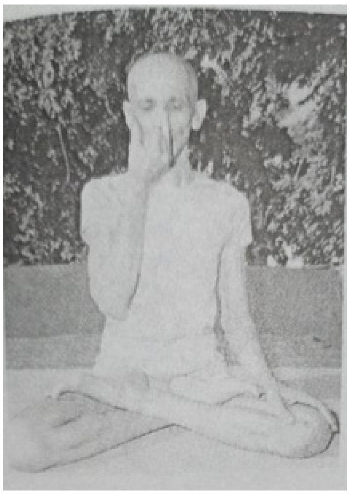


पूरक और रिक का अनुपात १:२ ि◌ोना ि◌ाहिए। प्रथम १५ हदनों में ५ सेकण्ड् तिक श्ि◌ासि लें और १० सेकण्ड् तिक श्ि◌ासि तनकालें। अगले ◌े(द्वितीय) पक्ष में १० सेकण्ड् श्ि◌ासि लेनेकी और २० सेकण्ड् श्ि◌ासि छोडने की समयिाचध बढ़ाय।◌ें पूरक और रिक करते ◌ेसमय फुफ्फुसों का क्रमशः प्रसारण और संकोिन करें।

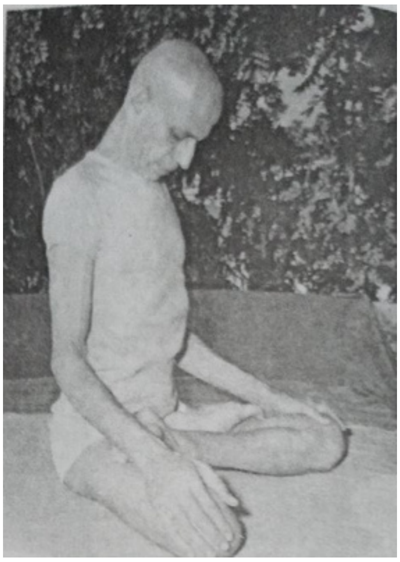
तीन मास के तनयर्मत और सतत अभ्यास के पश्ि◌ात् ◌्आप श्ि◌ासिरोक (कुम्भक) भी प्रारम्भ कर सकते ◌े ैं। श्ि◌ासि लेने, रोकने और छोडने के समय का अनुपात १:२:२ ि◌ोना ि◌ाहिए अथात् ◌्यहद आप ५ सेकण्ड् तिक श्ि◌ासि लें, पूरक करें तो कुम्भक और रिक प्रत्येक १० सेकण्ड् तिक का ि◌ोना ि◌ाहिए। ि◌ैसे-ि◌ैसेआप अभ्यास में प्रगतत करें, आप १:४:२ का अनुपात कर सकते ि◌ैं। कुम्भक के समय आप ि◌ालन्धर-बन्ध कर सकते ि◌ैं। इसकी विचध तनम्नांककत ि◌ै :

श्ि◌ासि भीतर लेने के पश्ि◌ात् ◌्ि◌ब श्ि◌ासि रोके ि◌ुए ि◌ों, ग्रीिा धीरे से झुकाय ◌ेंऔर ि◌त्रुक (ि◌ॉसली) पर ठुड्डी को हटका दें। यि बन्ध ि◌ायु के र्शर की ओर ऊपर ि◌ाने के दबाि को रोकता ि◌ै।

रिक से पिू ि◌र्शर धीरे-धीरे उठायें, उसे ◌ेसीधा करके रखें, तब रिक करें। यि ि◌ालन्धर-बन्ध का िणिन ि◌ै।



**ेतावनी :** यहद आप र्शरददि, र्शर का भारीपन, िक्कर आना, बिैनी आहद का अनुभि करते िैं तो इसका आशय िै कक आप अचधक पररश्रम एिं फुफ्फुसों पर अचधक दबाि िाल रिे िैं। अतएि आपको कुम्भक की समयािचध घटा देनी िाहिए। प्राणायाम के सिी अभ्यास का प्रथम लक्षण िै-तािगी, शजक्त एिं शरीर तथा मन का िलकापन अनुभि िोना। यहद आप इसका नकारात्मक पररणाम अनुभि करें तो कुम्भक के अभ्यास को तुरन्त बन्द कर दें और ककसी कुशल व्यजक्त से परामश िलें।



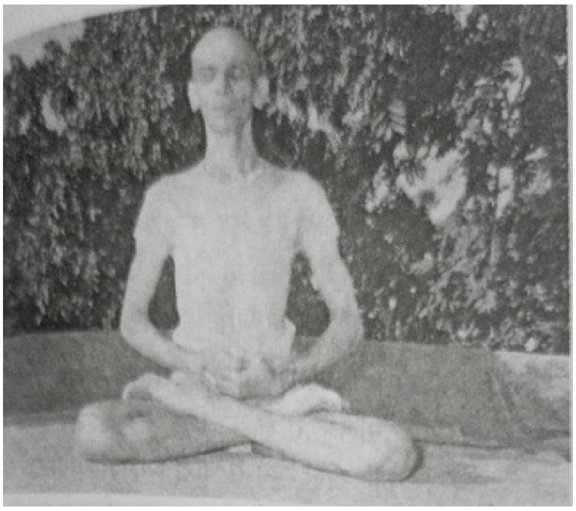
**लाभ**

यि प्राणायाम समस्त व्याचधयों का िरण करता, नाडडयों को शुद्ध करता, ध्यान के र्लए मन को जस्थर करता, िठराजग्न और क्षुधा को उद्दीप्त करता तथा ब्रह्मियि–पालन में सियक िोता िै।

# २१.ध्यान

मिवष िपतंर्लि के योग-सूत्र के अनुसार ध्यान योग का साति ाँअंग िै; आठिाँ समाचध िै। धारणा के अभ्यास की अनेक विचधयााँ िो ध्यान तक ले िाती िैं। ध्येय-पदाथ िके िास्तविक स्रूप को समझना िी ध्यान का आशय िै। मन िी यन्त्र (माध्यम) िै जिसके द्िारा िम ध्यान करते िैं। ध्यान प्रारम्भ करने से पूि िमन के कक्रयाकलाप के स्रूप का ककंचित् ्अध्ययन आिश्यक िै। मन का अजस्तत् िकेिल अपनेकक्रयाकलाप के समय िी पाया िाता िै। िोर का आभास िोरी की कक्रया के समय िी पाया िा सकता िै; क्योंकक अन्य सभी

समयों में ििि सामान्य व्यजक्तयों की भााँत हदखायी देगा। िब िोर को ज्ञात िोता िै कक पुर्लस उसके पीछे लगी िैतो ििि अपनी गततविचधयों पर रोक लगा देता िै। इसी प्रकार यहद आप मन का अध्ययन प्रारम्भ करते िैं तो मानर्सक प्रकक्रयाए ाँया गततविचधयााँकम िो िायगी। ध्यान की मुख्यतः दो अिस्थाएाँिो िैं- (१) अन्य सभी विषयों और ििारों का तनषेध कर एक विषय या ििार पर लगातार चिन्तन करना, और (२) समस्त ििारों से मन को मुक्त रखना।



प्रथम अिस्था में अभ्यासकता िको अपना मन ककसी विषय पर केजन्ित करना िाहिए अथिा गुरु िी के द्िारा दीक्षक्षत मन्त्र के िप में अपने-आपको व्यस्त रखना िाहिए। यहद ििि ककसी मन्त्र पर एकाग्रता रखतेिुए मन्त्र का िप प्रारम्भ करता िै तो उसे ेउन अन्य असंख्य ििारों की िानकारी प्राप्त िोगी, िो उसके ििेतन और अिेतन मन के तल में िूबे पडेिैं तथा िो िेतना के ऊपरी तल पर उभर आते िैं और मन्त्र पर एकाग्रता में बाधा उत्पन्न करते िैं। िब मन्त्र पर भाि-सहित (अथ ितथा अनुभूतत-सहित) एकाग्रता दीघकाल के तनरन्तर अभ्यास के द्िारा बढ़ िाती िै तो मन ध्यानािस्था को प्राप्त िो िाता िै।

द्वितीय अिस्था में अभ्यासकता िको सुखासन में बैठना िाहिए। नेत्रों को बन्द करें। पैर की उाँगर्लयों से ले कर र्शर की िोटी तक शरीर के सभी अंगों को विश्राम दें। कान खुले रिने से बाह्य ध्ितनयााँस्िभाितः िी उनसे ेटकरायगी। व्यजक्त को इन बाह्य ध्ितनयों तथा अन्तःििारों का भी साक्षी िोना िाहिए िो अन्तीन

 अनुक्रम में उठती रि सकती िैं। व्यजक्त को उन अन्तः िविारों के पीछे निींपडना िाहिए, न उसे ेबाह्य ध्ितनयों
पर गम्भीरता से ध्यान देना िाहिए। बैठ कर करनिेालेककसी आसन पर पूण िर्शचथल िो कर और मन के अन्तः एिं बाह्य कक्रयाकलापों पर एक साक्षी–िैसा बना रि कर लगातार दीघकाल तक सतत (त्रबना क्रम भंग ककये) अभ्यास के पश्िात् ्मन तनविषय बन िायेगा। प्रारजम्भक अिस्थाओं में ध्यान रखना िाहिए कक व्यजक्त तनिालीन न िो िाये। ध्यानाभ्यास में सफलता के र्लए तनष्ठा, लगन और िविार, िाणी तथा कम िकी पवित्रता मित्त्िपूण िघटक िैं।

# २२. उपसंिार

मानि के शारीररक, प्रार्णक, मानर्सक, मनिैज्ञातनक और आध्याजत्मक रूपों में सामंिस्य लाना िी योग का उद्देश्य िै। इस पुस्तक के पूिोक्त पृष्ठों में विश्राम लेने(र्शचथलीकरण) की विचध खडे िोने, लेटने ेऔर बैठने ेके विर्भन्न आसनों में िर्णति िै िो कक इसमें सामंिस्य लाती िै। योग केिल एक हदन में एक-दो घण्टों का अभ्यासमात्र निीं; बजल्क यि पूरे िौबीस घण्टे की श्रेष्ठतम िैज्ञातनक िीिनविधा िै। आप हदन-भर इन तीन प्रकार के आसनों में से ककसी एक में िी रि सकते िैं; अतः उनमें एक कुशल समायोिन िांछनीय सामंिस्य प्रदान करेगा। **"योगस्थः कुरु कमाणयर्"** योग में जस्थत िो कर अपनेसमस्त कतव्यों का पालन करें। **"योगिः कमसुय कौिलम्** ्-कम िमें कुशलता िी योग िै। यिााँकुशल का अथ िै परम सत्ता के स्िरूप के साथ एकरूपता। 'सदैि योगी रिें'- यि कृष्ण का तनदेश िै। िीिन को योग में रूपान्तररत करें जिससे कम िके समस्त क्षेत्रों में आपकी सफलता तनजश्ित रिे। तनयर्मत अभ्यास से, अपनी प्रत्युत्पन्न मतत, कौशल तथा प्रयोग से आप योगी बन सकते िैं और जिस ककसी दशा या पररजस्थतत में आप रि रिे िों, सुख तथा शाजन्त का उपयोग कर सकते िैं।

गुरुदेि श्री स्िामी र्शिानन्द िी मिारि और सिशजक्तमान् ्प्रभु की आप पर सदैि अनुकम्पा (दया) बनी रिे!

**दटतपर्ी :** विर्भन्न योगासनों, प्राणायामों तथा बन्धत्रय और ध्यान की विस्तृत िानकारी के र्लए कृपया श्री स्िामी र्शिानन्द िी मिारि द्िारा र्लर्खत 'योगासन', 'प्राणायाम-साधना' और 'कन्सेण्ट्रेशन एण्ि मेिीटेशन' पुस्तकों का अिलोकन करें।

# पररर्शष्ट

## श्री स्वामीचिदानन्दसरस्वती

**(संक्ष क्षतत जीवन झाकाँ** ी

श्री स्िामी चिदानन्द अपनेपूिाश्रिम में श्रीधर रिा के नाम से ज्ञात थे। उनका िन्म २४ र्सतम्बर १९१६ को मंगलौर (कनाटिक) में िुआ। उनके वपता का नाम श्रीतनिास रिा तथा माता का नाम सरोजिनी था। उनके वपता एक समृद्ध िमींदार थे।े िि दक्षक्षण भारत के कई ग्रामों, root(5, 3) - root(5, 3) भूर्मखण्िों तथा भव्य भिनों के स्िामी थे।

स्िामी िी एक मेधािी छात्र थे।े प्राथर्मक तथा माध्यर्मक र्शक्षा पूण िकर लेने के पश्ित् ्सन् ्१९३६ में उन्िोंनेलोयोला कालेि में प्रिेश र्लया। इस विद्यालय के द्िार केिल मेधािी छात्रों के र्लए खुले िुए थे। सन् ् १९३८ में उन्िोंनेस्नातक-उपाचध प्राप्त की। इस विद्यालय में ईसाइयत का िातािरण था। इस िातािरण में व्यतीत िुआ उनका अध्ययन-काल उनके र्लए मित्त्िपूण िर्सद्ध िुआ। हिन्दू-्संस्कृतत के सिोत्तम तथा सिोत्कृष्ट तत्त्िों के साथ समजन्ित िो कर प्रभु यीशु, उनके पट्टर्शष्यों तथा अन्य ईसाई सन्तों के िीिनादशों ने उनके हृदय में स्थान बना र्लया। स्िामी िी के र्लए बाइत्रबल का पाठ उनकी हदनिया का मात्र एक अंग निीं ं था; बाइबल उनके र्लए िीिन्त ईश्िर िी थी–दों, उपतनषदों तथा भगिद्गीता के उपदेशों के समान िी सिी तथा िास्तविक। अपनेविसि, विशाल दृजष्ट-क्षेत्र के कारण िि कृष्ण में िी यीशु का दशनि (न कक कृष्ण के स्थान पर यीशु का दशनि) करने लगे। िि जितने विष्णु-्भक्त थे, उतने िी यीशु-भक्त भी।

कुजष्ठयों की सेिा उनका िीिनादश िबन गयी। अपनेआिास के बडे-बडे लानों में िि उनके र्लए झोपडडयााँबिना देते ेथेऔर उन्िें देि-तुल्य समझ कर उनकी सेिा करते ेथे। कुछ समय तक स्िामी र्शिानन्द िी के साथ पत्र-व्यििार के माध्यम से सम्पकि रख कर िि सन् ्१९४३ में आश्रम-पररिार में सजम्मर्लत िो गये।

यि स्िाभाविक था कक अन्तेिासी के रूप में उन्िोंनेसिप्रथम आश्रम के र्शिानन्द िैररटेबल औषधालय का कायभिार सभााँला। उनके िाथ में रोगिरण की हदव्य क्षमता उत्पन्न िो गयी। इस कारण रोचगयों की भीड बढ़ने लगी।

आश्रम में आनेके बाद िल्दी िी उनकी कुशाग्र बुद्चध का पयाप्ति पररिय र्मलने लगा। िि भाषण देने लगे, पत्रत्रकाओं के र्लए लेख र्लखने ेलगेतथा दशनिाचथयिों को उपदेशों से लाभाजन्ित करनेलगे। िब सन् ्१९४८ में योगिेदान्त फारेस्ट युतनिर्सटिी (अब योगिेदान्त फारेस्ट एकेिोमी) की स्थापना िुई, तब पूज्य गुरुदेि ने उन्िें उसके कुलपतत तथा रियोग के आिाय िके रूप में तनयुक्त करके उन्िें सिथोचित सम्मान प्रदान ककया। सन् ्१९४८ में पूज्य श्री स्िामी र्शिानन्द िी मिारा नेउन्िें हदव्य िीिन संघ के मिासचिि के रूप में मनोनीत ककया। अब संस्था का मिान् ्उत्तरदातयत्ि उन्िोंनेअपने कन्धों पर सभााँल र्लया।

गुरुपूर्णमिा-हदिस, १० िुलाई १९४९ को पूज्य श्री स्िामी र्शिानन्द िी मिारा ने उन्िें संन्यास-परम्परा में दीक्षक्षत ककया। इसके बाद से िि 'स्िामी चिदानन्द' किलाये। इस नाम का अथ िैिै–िो सिोचि िेतना तथा परमानन्द में संजस्थत िो।

गुरुदेि के व्यजक्तगत प्रततततनचध के रूप में अमेररका में हदव्य िीिन का सन्देश प्रसाररत करने के उद्देश्य से सन् ्१९५९ के निम्बर मिा में श्री स्िामी चिदानन्द िी िााँकी यात्रा करने के र्लए तनकल पडे। मिा िे १९६२ में िे िापस लौटे।

अगस्त १९६३ में पूज्य गुरुदेि की मिासमाचध के पश्िात् ्िे हदव्य िीिन संघ के परमाध्यक्ष के रूप में िुने गये। इसके बाद िे हदव्य िीिन संघ के सुविस्तृत कायक्षेत्र में िी निीं, िरन् ्संसार-भर के अगणित जिज्ञासुओं के हृदयों में भी त्याग, सेिा, प्रेम तथा आध्याजत्मक आदशिाद की पताका को ऊाँिा उठाये रखने के र्लए प्रयत्नशील रिे।

सन् ्१९६८ में पूज्य गुरुदेि श्री स्िामी र्शिानन्द िी मिाराि के र्शष्यों तथा भक्तों के अनुरोध पर श्री स्िामी चिदानन्द िी ने संसार के अनेक देशों की यात्रा करते िुए और प्रारम्भ से िी श्री गुरुदेि के र्मशन का काय िे अथक रूप से करते रिे तथा देश-विदेश में हदव्य िीिन का सन्देश पिुाँिाते रिे।

एक उत्कृष्ट संन्यासी के रूप में आध्याजत्मक विभुबकत् के गुण के धनी स्िामी िी अनचगनत व्यजक्तयों के वप्रयपात्र बन गये तथा संसार-भर में हदव्य िीिन के मिान् ्आदशों के पुनरुज्िीिन के र्लए सभी हदशाओंमें कहठन पररश्रम करते–करते िुए अन्ततः २८ अगस्त २००८ को ब्रह्मलीन िो गये।